Agguato
a se stessi
Manuale di
Autoliberazione
Suggerimenti pratici
di ZeRo
ZeRo

Store personale, ZeRo – Payhip: https://payhip.com/ZeRoVe

Blog 1: https://risvegliodalsogno.wixsite.com/risveglio/about

Blog 2 - https://www.animalibera.net/

Blog: 3 – https://risvegliodalsognoplanetario.wordpress.com/about/

Dello stesso autore (ZeRo):

Senz'io si vive da Dio (terza trilogia)

Mente Vuota in Corpo Pieno (seconda trilogia)

Risveglio dal sogno planetario (prima trilogia)

Zen azzerato, micidiali koan di ZeRo (messaggi brutalmente illuminanti)

Il mondo delle apparenze

Mente Vuota, Cuor Leggero

Gurdjieff e la Quarta via, Appunti di ZeRo

Miopia vattene via - esercizi e consigli pratici per migliorare la vista

Un Corso In Miracoli – suggerimenti di ZeRo

Sommario

«L'egocentrismo è realmente un tiranno» osservò.

«Dobbiamo impegnarci senza tregua per detronizzarlo.»

(Don Juan)

Intro

Un'operazione fondamentale del guerriero descritto da Castaneda è l'agguato a se stessi, l'attentare al proprio ego, all'io, al presunto soggetto, al finto controllore, al nemico interiore, al piccolo tiranno mentale, al suggeritore, all'installazione aliena, al vostro ridicolo personaggio sociale.

Nel quadro di questo volume, fare un attentato all'io, significa attentare alla nostra importanza personale, alle nostre sicurezze, alla nostra presunzione; costringersi a fare esperienze indesiderate, vivere scomodi, rinunciare, ridursi, sottrarsi.

Si tratta di attentare all'io (fare un attentato al piccolo sé) affinché emerga il Supremo Sé.

Tale operazione si colloca al pari degli shock addizionali di Gurdjieff, e di altri mezzi rapidi, in quell'asse di solito definito come la via rapida o la via della mano sinistra: è detta via rapida perché è un percorso spirituale tanto celere ed efficace quanto impervio e rischioso; è detto della mano sinistra non perché sia diabolica, ma perché comporta l'incontro con forze naturali ciniche e con avversari valorosi. Il più difficile avversario è proprio il nostro senso dell'io. In tal senso questa via richiede molta maturità interiore.

Lo scopo dell'attentato a se stessi è principalmente la decostruzione e dissoluzione della falsa identità: il disincanto da noi stessi in stato di identificazione, addormentamento, incantamento, incatenamento.

Attraverso sprazzi di lucidità sempre più intensi, possiamo riudire le indicazioni della conoscenza silenziosa e riscoprire il pacifico testimone che guida ogni nostro passo. Possiamo fonderci nel flusso vitale e compiere gesti incredibili, azioni di impensabile valore.

L’unico ostacolo a queste azioni impensabili è il presuntuoso pensatore che c’è in noi.

Prima o poi dovrete scegliere: o la conoscenza silenziosa o la rumorosa conoscenza dell’io.

Rimanere paurosamente rinchiusi nelle confortevoli zone dell’isola del Tonal.

O slanciarsi intrepidamente verso la libertà totale ed esplorare l’infinito oceano del Nagual, l’illimitato campo di pura consapevolezza.

Il viaggio, all’inizio, potrebbe sembrare molto destabilizzante, costellato da congiunture apparentemente avverse, ma vi assicuro che ne vale la pena. Non potete sempre rimandare questo viaggio. Verrete messi alla prova dai piccoli tiranni dell’esistenza e allora vi darete spontaneamente una mossa. Farete un attentato mortale contro il vostro io.

Buon agguato a voi stessi!

--

P.S.

Se questo manuale vi è piaciuto condividetelo liberamente.

Perché fare un attentato contro il vostro misero ego?

Perché il vostro ego fa continui agguati contro di voi, contro la vostra salute, contro la vostra essenza.

Il piccolo sé innesca a vostra insaputa, costanti meccanismi di auto-sabotaggio: meccanismi che vi indeboliscono, vi fanno dissipare energia, inchiodano l'attenzione, provocano sciocche dipendenze.

Questa ragione dovrebbe essere più che sufficiente per farvi capire l'importanza vitale dell'attentato contro questo piccolo tiranno interiore.

Se invece non vi siete ancora accorti dell'effetto deleterio del vostro piccolo io, allora nessuno può davvero aiutarvi.

Non lasciatevi “trascinare” dalle situazioni. Se cominciate a inquietarvi e ad impazientirvi, a disperarvi, sarete abbattuti senza pietà dai tiratori scelti dell’ignoto… se invece agite senza macchia e avete sufficiente potere personale per eseguire i vostri compiti, si attuerà per voi la realizzazione dell’intenzione. I predatori hanno preso il sopravvento perché siamo il loro cibo, la loro fonte di sostentamento. Ecco perché ci spremono senza pietà. Proprio come noi alleviamo i polli nelle stie, i “gallineros”, i predatori ci allevano in stie umane, gli “humaneros”, garantendosi così un’infinita riserva di nutrimento.

(Castaneda)

Chiarimento esercitazioni

Alcune esercitazioni le avevo ideate per quei poveri disgraziati che avevano la sfortuna di essere seguiti direttamente da me. Il mio addestramento è piuttosto severo (docce ghiacciate, dormire almeno una volta fuori di casa, nudi, al freddo, d'inverno, etc.). Avevo a che fare con guerrieri già addestrati, ad un livello ben progredito, il cui scopo era un potenziamento avanzato.

Ci addestravamo a vicenda offrendo l'un l'altro dei consigli pragmatici e spietati, compiti volutamente impegnativi.

Ovviamente le pratiche proposte in questo volume non sono così estreme… altrimenti rischiereste di lasciarci le penne.

Le seguenti esercitazioni dovrebbero essere alla portata di tutti, per cui non preoccupatevi della loro difficoltà. Si tratta per lo più di semplici accorgimenti psicologici, emotivi e anche fisici per facilitare un lieve spostamento del vostro punto di unione; una dolce transizione da prima a seconda attenzione.

Insomma sono espedienti per alterare il sistema percettivo e servono per indurvi lievi ma significative variazioni nel vostro modo di percepire voi stessi, gli altri, il mondo.

Prima di fare un esercizio accertatevi di trovarvi in una buona condizione psicofisica.

Addestratevi con la giusta mentalità, con la miglior disposizione d'animo, con impeccabilità ma anche con pazienza, con spietatezza ma anche con gentilezza: con spietatezza verso il piccolo tiranno interiore e con gentilezza verso la vostra brillante essenza.

Fai sì che la morte sia per te solamente una rapida folata di vento.
Lascia che afferri il tuo ridicolo personaggio sociale.
Al suo arrivo, non difendere la tua vita.
Non lottare contro di Lei.
Lasciati toccare con non curanza.
Anzi, fai in modo che tocchi il tuo inutile ego.
Quando arriva, tu non devi più esserci.
Non deve esserci più nulla di tuo.
All'arrivo della morte, tu devi essere già morto!
(ZeRo)

ESERCITAZIONI

L’ultimo giorno

La morte è tanto gentile con il guerriero quanto spietata con l’uomo comune.

(Castaneda)

Portare lucidamente la mente all’inevitabilità della morte è un ottimo stratagemma per smuovere la propria attenzione e modificare la propria percezione. Se fatto come si deve, vi sbloccherà dalla percezione ordinaria e costringerà il vostro essere ad un mutamento interiore, una variazione di attitudine, propensione, disposizione d’animo. Infonderà maturità, grinta, tenacia, fermezza, risolutezza, prontezza.

Durante la giornata portate a galla il pensiero della morte, servendovi di brevi promemoria:

È giunta la mia ora

Questa è la mia ultima cena

Questo è il mio ultimo pasto

Quella può essere la mia ultima occasione

Il mio tempo è scaduto

Questa è l'ultima esperienza di questo tipo

Queste sono le ultime persone che vedrò

Queste sono le mie ultime azioni

Queste sono le mie ultime sensazioni, le ultime emozioni, gli ultimi pensieri

Sto per abbandonare definitivamente questa dimensione

Tutte le mie relazioni stanno terminando

Questa è l'ultima giornata in questa casa

Questo è il capitolo finale della mia storia personale

Questo è il mio ultimo messaggio

Questo è l'ultimo incontro

Questo è l'istante cruciale

Questa è la conclusione

Questo è il mio ultimo giro di giostra in questo mondo

Questa sarà la mia ultima apparizione in questa società

Questa è la mia possibilità finale

Etc.

Scegliete le frasi più significative e riportatele alla mente, soprattutto a inizio e fine giornata.

Questa mentalità vi spinge necessariamente verso una consapevolezza molto intensa.

Sotto questa prospettiva, le altre faccende umane vi sembreranno insignificanti: il problema più grande, apparirà come una minuzia.

Immergete la vostra mente nella consapevolezza della morte.

Fatelo con regolarità.

Commemorate la vostra morte almeno un paio di volte al giorno.

Il disco della vostra memoria venga ripulito dalla consapevolezza della morte.

La vostra superbia e l'importanza che vi date vengano ridimensionate (ed eventualmente azzerate) dalla morte del vostro meschino ego.

L'idea della morte sia un dolce ricordo, non un terrificante pensiero.

La coscienza della morte è una grande arte.

Quando un guerriero mette in scacco le sue routine, quando non gli importa più essere in compagnia o essere. da solo, perché ha ascoltato il sussurro silenzioso dello spirito, allora si può dire che, veramente, egli è morto. A partire da quel momento, anche le più semplici cose nella vita diventano per lui straordinarie.

Impara a vivere di nuovo. Assapora ogni momento come se fosse l'ultimo. Non spreca sforzi nel sentirsi insoddisfatto, né getta via la sua energia. Non aspetta di diventare vecchio per riflettere sui misteri del mondo. Va avanti, esplora, e si meraviglia.

(Castaneda)

Rompere lo specchio del riflesso di sé con l'aiuto altrui, trasformare il piccolo tiranno in un piccolo Nagual

Trovate un aiutante – è sufficiente un amico o un conoscente – che vi aiuti (indirettamente) a infrangere il riflesso di sé, cioè che vi aiuti a ridurre la vostra dannata importanza personale.

Tale aiutante non deve sapere del suo ruolo, anzi, se non è un praticante, è meglio che non sappia nulla.

Tale aiutante, per assurdo, può essere un piccolo tiranno come la suocera scontrosa o il fastidioso vicino di casa.

Loro in realtà possono tornarvi molto utili quando si tratta di sbarazzarsi dei vostri difetti.

La vostra arroganza verrà messa a dura prova.

In alternativa servitevi di un piccolo tiranno virtuale, un troll, uno di quelli che commenta a sproposito. Fate il suo gioco, trollate il troll, fate in modo che il troll esteriore stuzzichi e punzecchi il vostro troll interiore.

Ricordatevi che il vostro compito è mettere in ginocchio il vostro ego, riducendo drasticamente l'orgoglio, la fierezza, la boria, la vanagloria.

L'ideale sarebbe riuscire a provocare i piccoli tiranni sociali, senza attaccarli direttamente e soprattutto senza portarli al limite della pazienza. La situazione deve rimanere vivibile e gestibile per entrambi. Limitatevi a qualche piccola provocazione innocua. Se possibile cercate di riconciliarvi immediatamente con l'altra persona.

Fate in modo che quei piccoli tiranni si trasformino nel vostro piccolo Nagual.

In fondo il vostro scopo non è litigare o rompere la relazione con loro, ma interagire in modo astuto, al fine di fare un attentato al vostro stesso io.

In tal senso la maggioranza dei prossimi esercizi (come il cedere la ragione oppure esultare per i propri insuccessi) possono diventare molto efficaci.

Il miglior modo di acquisire quel grado di disciplina e aver a che fare attivamente con un pinche tiranno. Un pinche tiranno è qualcuno che ci rende la vita impossibile. … a causa dell'alto livello di importanza che ci concediamo, chiunque sia in posizione di infastidirci funziona per noi come tale. Lungi dall'evitarlo, dobbiamo affrontare, non il tiranno in se, ma la nostra propria stupidità.

(Castaneda)

Contemplazione della morte

Fingi che la morte sia al tuo fianco e stia per toccare il tuo corpo.

Fingi di aver terminato il tempo a tua disposizione su questo Pianeta.

Time over.

Il tempo è scaduto...

Ora guardati da quella posizione, dal capolinea, dalla fine della storia, la fine della tua storia personale.

Una parte di te nota l'insolito vantaggio di quella inspiegabile prospettiva.

Uno dei vantaggi è il fatto che non avverti la pressione del predatore interiore: quel luogo, il luogo della morte, sembra irraggiungibile per il predatore.

Lì non può afferrarti.

Ti accorgi che il parassita teme quel luogo psicologico, non vuole che la tua mente dimori in quello scenario. Rappresenta la sua fine, la fine delle ambizioni del tuo ego.

Tu, per dispetto nei confronti dell'ego, richiama alla mente quella prospettiva estrema.

Un altro vantaggio di quella posizione percettiva è che non pensi più alla tua storia personale, perché ora, da lì, non c'è più alcuna storia.

La storia è finita.

Vista da lì, di fianco alla morte, la tua storia appare come una commedia insignificante interpretata da un goffo personaggio strillante. Quel goffo personaggio strillante eri tu, nella condizione di tutti i giorni. Ora vedi con distacco quel ridicolo personaggio. Lo fissi con spietatezza. Non provi dispiacere per la fine della tua storia, anzi la fine della sua storia.

Prosegui questa visualizzazione per tutto il tempo che lo desideri. Puoi arricchirla con altri aspetti personali, come l'abbandono di qualcosa di familiare, un attaccamento, una dipendenza.

L'importante è mantenere la consapevolezza della morte, guardare con gli occhi dello sfidante della morte.

Mentre sei li, ad osservare il tuo decesso e la decomposizione dell'organismo fisico, puoi anche immaginare di intravedere la morte come una forza impetuosa. Una forza naturale e impersonale che compie soltanto il suo lavoro.

Tu sei al fianco di quella forza, al fianco della morte.

Tu la guardi senza paura.

Lei ti guarda di rimando.

Poi ripensi alla lista interminabile di progetti incompiuti e tiri un sospiro di sollievo perché la morte ti sta sgravando da un pesante fardello, ti alleggerisce dalla pesantezza del tuo stesso ego.

Da lì, sai che tutti i vecchi progetti possono essere finalmente buttati via, bruciati, dimenticati.

Sai che da quella consapevolezza intensa puoi tranquillamente dimenticare tutto e tutti, senza rammarico, senza risentimento, senza tristezza.

Senti il senso di leggerezza per il non dover più ultimare un'interminabile lista di azioni insensate.

L'ultimatum è suonato.

Stranamente non hai più fretta, la fretta si è dissolta proprio con la consapevolezza che il tempo ora si è fermato.

Non ti senti in dovere di dare continuità alla trama della tua storia personale, alle finte relazioni con il mondo delle apparenze. Almeno durante questa contemplazione, la tua mente si può rilassare profondamente, pregustando un evento che comunque sarà inevitabile. Visto che sarà inevitabile meglio non farsi cogliere impreparati.

Alla luce di questo riconoscimento, ti senti risollevato per non dover prolungare qualcosa di fittizio, impermanente, insoddisfacente, ingannevole.

Il tempo è fermo, e tu non pensi al domani.

Per la tua pura consapevolezza non c'è più alcun domani.

L'illusione del tempo (passato, futuro) sta svanendo.

Stai lì.

Tieni la consapevolezza li, dove è stata indirizzata con questa contemplazione.

Quando te la senti, riporta la consapevolezza lì.

Portala dove il tuo ego non vuole andare. Spingila dove il parassita non può sopravvivere.

Fissa la tua attenzione dove il tuo orgoglio, la tua vanità e l'arroganza non possono durare.

P.S.

In un certo senso non dovete neppure prepararvi per l'incontro con la morte.

La morte si avventa sul vostro involucro, non sulla vostra essenza.

La morte non deve prendere voi ma il corpo di impressioni, l'aggregato di desideri, ricordi, memorie affettive, legami emotivi, eterici che avete accumulato in questa vita.

Il problema è che molti rimangono attaccati alla loro forma umana, alla storia personale, e quindi si fanno coinvolgere eccessivamente, fino a farsi travolgere dal processo della morte fisica.

Se (interiormente) sei già morto, la morte non può prenderti, non può raggiungerti.

Lamorte non può chi ha già sfidato la morte.

La morte non può uccidere un uomo già morto.

La morte non può uccidere se stessa, un suo simile, un morto in vita.

Può uccidere solo chi ha paura di morire.

(ZeRo)

Principio del minimo sforzo

L’impeccabilità implica la capacità di impiegare al meglio la nostra riserva energetica.

Il principio di Pareto (principio del 20-80 o principio del minimo sforzo) è un principio di impeccabilità.

Secondo questo principio possiamo utilizzare il 20% di sforzi per ottenere l’80% dei risultati.

Ovviamente quel 20% include degli sforzi corretti, ben indirizzati, intensi, vigorosi e focalizzati al massimo benessere.

Principio del minimo sforzo non vuol dire non fare un cazzo.

Occorre uno sforzo minimo ma con massima intensità, uno sforzo frequente, uno sforzo gioioso, intelligente, deciso, ben motivato.

Se gli sforzi sono pochi ma indirizzati male, vuol dire che non stai usando bene questo principio. In altre parole, se gli sforzi sono insufficienti allora il principio 20/80 non funziona.

Se agisci contro voglia e fai tanta fatica, non stai seguendo impeccabilmente il principio del minimo sforzo.

Se ti senti quotidianamente spossato, non stai seguendo il principio del minimo sforzo ma stai seguendo il principio del massimo sforzo, cioè consumi l’80% dell’energia per ottenere qualcosa di inutile.

Il principio del massimo sforzo è il contrario dell’impeccabilità e porta alla deplezione psicofisica, cioè all’esaurimento nervoso.

P. MIN. SFORZO = ti SFORZI al 20% e GODI all’80%

P. MAX. SFORZO = ti SFORZI dell’80% e GODI 20%

La sottomissione al piccolo tiranno interiore ti fa sprecare inutile energia, di conseguenza ti fa utilizzare il principio del massimo sforzo (e minimo risultato).

Esempi di principio del massimo sforzo:

Sforzo Intellettivo = sforzo di capire tutto + bisogno di aver ragione + dare voce al tuo bisbetico intelletto + volontà personale (credere di poter fare e capire tutto di testa propria) + chiacchierare troppo e sforzarsi di andare d'accordo con tutti + ascoltare e soprattutto ACCETTARE solo ciò che ti fa comodo accettare

Sforzo Emotivo, Sociale = sforzo di essere all'altezza (delle aspettative) altrui + sforzo di piacere (simpatia) + sforzo di valere abbastanza + sforzo fare bella figura

Sforzo Fisico/comportamentale = frenesia durante l'addestramento + non rispettare i tempi naturali di recupero e disintossicazione del tuo organismo + frenesia lavorativa (terminare in anticipo) + voler cambiare subito, senza un buon periodo di pratica.

Spesso la tendenza dominante è quella del massimo sforzo (massimo spreco di energie), per cui occorre sistematicamente invertire la tendenza così da RIDURRE gli sforzi che il cervello fa inconsciamente….

Esempi di principio del minimo sforzo:

Dedicare parte dell'energia, dell'attenzione, del tempo a ciò che funziona davvero (insegnamenti, percorso di purificazione, istruzioni della Guida)

Affidarsi al flusso, a qualcosa che non riguarda la tua volontà personale

Addestrarsi regolarmente, dando continuità ai cambiamenti che avvengono durante il percorso

Essere meno diffidenti verso la Conoscenza Silenziosa e attendere con fiducia le Sue istruzioni

Non sforzarsi di anticipare qualsiasi cosa

Comportarsi di più come un bambino che si lascia guidare dalla mano di chi conosce bene il percorso

Gli effetti tossici (dei circuiti sballati) finiscono quando la batteria (della vecchia struttura mentale) si esaurisce. Non ricaricare le pile dell'ego. Non alimentare la mente condizionata. Lascia che la batteria dell'intelletto si esaurisca da sola.

(ZeRo)

Male Maggiore, Male Minore e Benessere.

Per arrivare al benessere autentico occorre passare prima dal male maggiore al male minore.

La condizione dell'uomo comune è il Male maggiore.

La condizione del buon praticante è il Male Minore.

Male maggiore sta anche per sottomissione al piccolo tiranno interiore, al folle dialogo interiore, alla deprimente descrizione del mondo.

Il primo passaggio da compiere è la transizione dal Male Maggiore (la condizione del 90% dell'umanità) al Male Minore (la condizione del guerriero).

Il secondo passaggio sarà un automatico spostamento dal Male Minore al Benessere.

Il bello di questa transizione è che la seconda fase (dal Male Minore al Benessere) sarà un movimento spontaneo, senza particolari requisiti. L'unico requisito è la maturità per comprendere la necessità di muovere il culo lontano dal Male Maggiore e avvicinarsi al Male Minore.

Il Male Maggiore è ciò che fa male a voi in quanto essenza e che fa bene al vostro nemico, al senso dell'io, al piccolo tiranno interiore.

Il Male Minore è ciò che fa male, molto male, non tanto a voi ma al vostro ego, al parassita, al predatore.

Fatta questa distinzione è chiaro che il suo male è il vostro bene, e viceversa (il suo piacere è il vostro dispiacere).

1) **MALE MAGGIORE = attività che ti porta a maggior sofferenza**

Vecchio stile di vita

Punto di vista egocentrico, basato esclusivamente sull'io, sull'avida volontà personale

Principio massimo sforzo

Piaceri fugaci, non autentici (intossicamento = sesso, soldi, alcol, gola, lussuria, desideri)

Condizionamento = credenze, convinzioni, pregiudizi

2) MALE MINORE (SFORZO MINORE)= **ti porta a ridurre la sofferenza**

Nuovo stile di vita

Punto di vista senz'zio, non centrato sull'ego

Punto di vista elevato, superiore, punto di vista dell'Aquila, prospettiva dello Spirito

ADDESTRAMENTO – piccole rinunce ad alcuni piaceri mondani, carnali, sociali

Minimo DISPIACERE inevitabile (effetto naturale dovuto alla disintossicazione, istintiva scontentezza per la perdita di vecchie abitudini, vecchi vizi)

Nuove convinzioni, nuove idee

3) Benessere autentico= Forza, Serenità (duratura, profonda)

Il male minore è una tappa forzata che precede il benessere profondo.

Guardate i piccoli disagi dell'agguato all'io come un gioioso sacrificio che vi assicura l'accesso a una condizione esistenziale migliore, un incredibile potenziamento, una pronta guarigione.

I Nagual sono come aquile, sono costantemente in agguato.

Appena intercettano un incremento di coscienza si lanciano in picchiata.

(Carlos Castaneda)

Cedere la ragione, non dare voce al suggeritore

Anziché sprecare fiato e disperdere energia per difendere i pregiudizi del vostro intelletto, provate a cedere la ragione; astenetevi per un po' dal bisogno di dimostrare di avere sempre ragione.

Lasciate che la ragione degli altri si arrabatti da sola. Lasciate che siano gli altri a consumare ogni fibra del loro organismo sostenendo quell'inutile dialogo interno ed esterno.

Voi fate il contrario: cercate di non sostenere il dialogo, non date voce all'intelletto, non assecondate i suggerimenti dell'ego.

Cedete un po' di controllo e lasciatevi condurre un po' di più dal flusso vitale.

Dare Ragione = **Cedere** il finto sapere, accantonare la conoscenza superficiale, disattivare la mente condizionata = non ossessionarsi con il controllo = affidarsi alla Corrente dell'esistenza.

Cedere l'intenzione interna = affidarsi all'intenzione delle grandi emanazioni dell'universo

Cedere il piccolo intelletto = affidarsi all'intelligenza superiore

Imparate a dare il permesso all'intenzione dello Spirito (volontà impersonale), dategli il permesso di sostituire la vostra ottusa e controproducente intenzione o volontà personale. Vedrete che a lungo andare la Sua imprevedibile sceneggiatura sarà più conveniente del vostro prevedibile copione quotidiano.

Fregatevene del bisogno di avere sempre ragione.

La ragione è un terribile tiranno.

È un vostro piccolo tiranno interiore.

Imparate a dare ragione senza dare importanza.

Se volete avere ragione allora state dando troppa importanza.

Se non vi interessa avere ragione, vi state sbarazzando dell'importanza personale.

Regalate la ragione al primo presuntuoso che incrociate.

Cedendo la ragione alleggerite l'organismo da un sacco di pesanti contenuti mentali.

Lasciate che siano gli altri ad appesantire il loro intelletto e a gonfiare il loro ego.

Cedete un po' di ragione ai saputelli che vi circondano. Lasciate che siano loro a farsi tiranneggiare dal loro piccolo tiranno interiore.

Voler avere sempre ragione è sintomo di insicurezza… **più si vuole ragione, più si vuole sembrare importanti**, sicuri, apprezzati dall'esterno.

Tante volte la ragione non serve praticamente a niente… anzi spesso vi impedisce di godervi tutto ciò che si discosta dallo scenario della vostra limitata ragione.

Cosa succede di male se dite o se pensate – magari scherzosamente – "hai ragione"?

In fondo, se ogni tanto date ragione, cosa ci perdete di concreto?

Quasi niente… a parte un dibattito, una discussione, un confronto in cui male che vada avete fatto la figura di chi non ha informazioni oppure di chi è disinteressato.

Per l'uomo comune **non aver ragione significa fare la figura dell'ignorante**, e questo per molta gente è insopportabile… preferisce fingere di sapere anche quando non sa

niente. Vuole dire assolutamente la sua, costi quel che costi. Piuttosto che tacere, vuole dire una fesseria o raccontare una menzogna.

Eppure, nei fatti, la cosa più grave che vi possa succedere quando non usate la ragione è semplicemente che non avete ragione…

Se il non aver ragione viene da voi considerato come qualcosa di grave, allora vuol dire che ci tenete ancora troppo alla vostra ragione (volontà personale, dialogo interiore). Siete preda del tiranno interiore.

Se invece non ci tenete affatto, se avete intravisto l'illusione delle parole e dei pensieri, se riuscite a dimorare stabilmente in una mente vuota, allora congratulazioni… avete teso un ottimo agguato al piccolo tiranno della ragione.

P.S.

Il tiranno psichico è indifferente se sei pro o contro, vuole solo l'energia che gli fornisci con la tua partecipazione, con la manifestazione di opposizione o adesione,

con le chiacchere sterili, con preoccupazione costante, con il giudizio sfrenato, con il calcolo minuzioso di dettagli inutili.

Non cadere in quei tranelli mentali.

L'energia libera, sbloccata e svincolata dalla tua rigida ragione, si sposta da sola verso allineamenti migliori, ottimali, più favorevoli.

Un bambino esplora il mondo con pochi preconcetti, finché non gli viene insegnato a vedere le cose in un modo che corrisponde alle descrizioni su cui tutti sono d'accordo.

Il mondo è un accordo... Le nostre normali aspettative circa la realtà sono create dal consenso sociale. Ci hanno insegnato a vedere e capire il mondo in un certo modo. Il trucco della socializzazione è convincerci che le descrizioni su cui concordiamo

delineano i limiti del mondo reale. Ciò che noi chiamiamo realtà è solo un modo di vedere il mondo, un modo sostenuto da un consenso sociale.

Carlos Castaneda

Soglia del dolore, infrangere la barriera percettiva

Infrangere la barriera della percezione ordinaria è spiacevole perché ci costringe a trascendere le nostre finte sicurezze, i nostri attaccamenti emotivi, le dipendenze.

Questa rottura dei vecchi legami percettivi è dolorosa come può essere doloroso il taglio del cordone ombelicale che ci teneva legati a nostra madre. Se la nostra coscienza è infantile sarà doloroso, altrimenti no.

Un guerriero deve riuscire a superare la soglia del dolore abituale, quella delimitata dalla ristretta percezione dell'uomo comune.

Nel momento in cui varchi la soglia del dolore entri in un'altra dimensione (psicologica, emotiva, spirituale).

Più il livello di coscienza è elevato, più grande sarà il potere e la libertà raggiunta oltre la soglia del dolore.

Per facilitare la rottura della barriera percettiva conviene considerare la soglia del dolore non come una vostra soglia personale ma come la soglia dell'ego, la soglia del parassita.
Il vostro compito è oltrepassare la soglia del suo dolore, la soglia del dolore del parassita.
Immaginate che il disagio avvertito sia il disagio del parassita.
Lui sta soffrendo perché lo avete messo in difficoltà.

La disciplina (il super-sforzo) occorre soprattutto all'inizio del percorso per superare il torpore e l'innata inerzia del corpo.

Come c'è scritto nel Vangelo di Tommaso:

"Vi dovete esercitare ad uccidere e dimenticare **quel personaggio che si crede grande e si annida in voi**".

Tutte le nostre azioni contano, poiché scatenano valanghe nell'infinito. Per questo nessuna vale più di un'altra, nessuna è più importante di un'altra.

Questa visione dà un taglio netto alla nostra inclinazione ad essere indulgenti con noi stessi.

(Castaneda)

Contro tendenze

Adopera la Forza di Volontà per hackerare il sistema cognitivo, impostare il sistema percettivo e riprogrammare astutamente la macchina biologica.

Impiega l'energia psichica in maniera differente, spostandola a piacimento verso nuovi contenuti, più affini al lavoro spirituale.

Tieni conto che l'organismo previene meccanicamente le fughe di energia: è obbligato a conservare l'energia per svolgere alcune attività, di conseguenza non dissipare l'energia in attività inutili.

Rammenta che hai a disposizione diverse forme di energia: psichica, emotiva, sessuale, motoria/cinetica, etc.

Se non la impieghi deliberatamente, verrà impiegata per le attività del parassita. Conviene anticipare le attività abitudinarie, pre-impostate dalla mente condizionata, con attività proficue, innovative.

Chiamo queste attività innovative "contro-tendenze" per distinguerle dalle tendenze abitudinarie, meccaniche, controproducenti della mente ordinaria.

Devi scaricare l'accumulatore energetico del falso io, consumare la batteria dell'intelletto (inutile dialogo interno/esterno).

L'accumulatore dell'ego spende l'energia in attività inutili, che fanno resistenza al lavoro interiore.

Fai in modo che la carica della Falsa Personalità venga azzerata o almeno diminuita drasticamente.

Non farti sciupare da stupide tendenze… impara a sciuparle senza farti sciupare.

Fai in modo che il dialogo cosciente rimpiazzi il dialogo meccanico.

Dilata lo spazio tra i pensieri.

Mantieniti disinteressato alla personalità.

Inverti polarità: ricarica o magnetizza il polo dell'essenza, scarica o smagnetizza il polo della falsa personalità.

– Se vuoi conoscere il lato magico del mondo, sii implacabile con. i tuoi ragionamenti, non permettere che si accomodino, portali al loro limite, al punto stesso di rottura. In

tali circostanze la tua mente avrà solamente due opzioni: imporsi, obbligandoti ad abbandonare l'apprendistato, oppure tacere, lasciandoli in pace.

(Castaneda)

Super Sforzo Cosciente

Il lavoro (interiore) è necessario… fregatene del resto.

Devi solo sottostare alla struttura corretta, quella che ti porta a destinazione nonostante l’indisposizione, il malumore, le resistenze.

Occorre una risoluta adesione al sistema di regole dello Spirito... Ogni passo in accordo a questo nuovo sistema è un buon passo.

Esaurisci l'energia supplementare nel lavoro interiore, cosicché non resti spazio per le frivolezze del falso io e non ci sia tempo per i capricci della Falsa Identità.

Investi nello Spirito tutte le energie residue fino all'ultima fibra, senza interessi personali, a quel punto la resistenza sparisce.

È bene avere a disposizione diversi modi di combinare gli elementi (risorse), così da sottrarsi all'univoco sistema di rapporti e leggi della mente ordinaria.

Occorre ripulire il canale di collegamento con lo Spirito così da lasciare emergere nuove relazioni e nuove leggi spirituali.

Ciascun atto lucido, impeccabile e intenzionale è un dissipatore di ottuse forme-pensiero; l’atto cosciente esclude necessariamente molti atti incoscienti e impedisce in quell'istante ai pensieri estranei di sopraggiungere.

Il movimento continuo del microsistema (mini-lavoro interiore regolato da super sforzi coscienti) stabilizza la posizione del punto di unione in un nuovo macrosistema.

Ogni super sforzo o sforzo sacro è una vittoria!

Quando rimani attaccato alla mente condizionata attrai fenomeni di qualità inferiore.

Quando inizi a lavorare spiritualmente diventi un magnete che attrae eventi di qualità superiore.

La chiave non è vincere la battaglia (contro gli attacchi quotidiani), ma non darsi per vinto.

Non assecondare le scuse, resistenze o tattiche dell'avversario.

Ogni volta che affronti il piccolo tiranno a muso duro, vinci la battaglia per quella giornata... Ti basta non abbassare la testa, guardare il nemico dritto negli occhi e perforare la sua maschera menzognera.

Uno dei trucchi per compiere un buon lavoro è rendere esausto l'avversario, sfibrare l'ego, spossare la Falsa Personalità, decostruire il senso dell'Io, **mandare in tilt il sistema cognitivo.**

Quando credi di essere alla frutta in realtà non hai ancora assaggiato l'antipasto.

Sfrutta il corpo fino al midollo, sfrutta il succo (ricava un maggior utile), fai fruttare ogni secondo, impiega tutto al meglio, ottieni il miglior rendimento, usufruisci di una prestazione eccezionale, porta a compimento l'opera, giovati della tua condizione privilegiata.

I migliori impulsi sono intensi e sistematici = iniezione incessante di energia = super sforzo cosciente = ridurre le pause al minimo finché non hai stabilizzato la **neonata massa volitiva** (proprio come la massa muscolare).

Evita l'atrofia riducendo al minimo il riposo tra una sessione e l'altra… Porta il corpo allo stremo, ma con prudenza; prima bisogna scaldarsi interiormente senza infiammare il sistema nervoso, ardere di passione senza bruciarsi.

Gli **spostamenti di attenzione** di solito avvengono in maniera meccanica e semicosciente... Occorre renderli **sempre più coscienti** e **intenzionali,** mediante sostituzioni particolari, ridirigere l'attenzione in maniera rapida e decisa fino alla <u>sostituzione definitiva</u> (fino a mantenere un**'attenzione fluida in modo spontaneo).**

Ogni torpore (atteggiamento superficiale) ti verrà addebitato karmicamente con gli interessi...
Il torpore richiede sforzi esponenziali per ridestarsi (dal torpore stesso).

Se smetti di allenarti perdi ciò che hai guadagnato: nel ripetere un insieme di azioni più e più volte, fai sì che l'attività prenda una sua vita propria.
Il ritmo naturale verrà da sé.
Inoltre nella ripetizione cosciente si crea un ritorno di energia.

P.S.
Il motto del super sforzo:
Una sola volta è semplice sfizio,
100 volte è determinazione,
1000 volte è passione!
[Questo vale per qualunque cosa, con qualunque obiettivo, in qualunque ambito]

Se non vuoi essere lo sfizio di un pinco pallino qualsiasi, oppure se vuoi che i tuoi obiettivi da banali sfizi divengano realtà, devi assicurarti di stabilire con essi una buona continuità.

Se manca continuità, scordati qualsiasi realtà.

Ricordate che l'importanza personale è traditrice; può travestirsi sotto una facciata di umiltà quasi impeccabile, perché non ha fretta. Dopo una vita intera di pratica, è sufficiente una minima negligenza, un piccolo errore ed eccola di nuovo, come un virus che è stato incubato in silenzio, o come quelle rane che aspettano per anni sotto la sabbia del deserto e con le prime gocce di pioggia si risvegliano dal loro letargo e si riproducono.- Considerando la sua natura, è dovere di un benefattore spronare l'importanza del suo apprendista fino a farla esplodere. Non può avere

pietà, il guerriero deve imparare ad essere umile in preparazione al cammino più arduo o non avrà nessuna possibilità di fronte ai dardi dell'ignoto.

(Castaneda)

Non deviare dai binari della pura consapevolezza (Seguire meticolosamente le Linee Guida)

L'impeccabilità è l'antidoto ideale alle manovre di parassitaggio del vostro tiranno interiore.

L’impeccabilità (mentale, verbale, comportamentale) rappresenta un veleno mortale per il parassita.

Il parassita non può tollerare elevate dosi di impeccabilità, è allergico all’inflessibilità, alla fermezza, alla calma profonda.

Il vostro compito è sfruttare la sua debolezza. Trasformare la sua debolezza nella vostra forza.

Un lavoro interiore impeccabile comincia con un atto solo, un atto preciso, eseguito a regola d'arte.

Affinché sia eseguito a regola d'arte occorre che sia il più semplice possibile. Deve essere un atto replicabile ogni giorno, un atto che possa diventare un automatismo.

Si tratta di un automatismo edificante, una successione di micromovimenti finalizzati a rafforzarci.

Sta a voi individuare l’atto più congeniale al vostro stile di vita.

L’ideale è che questo atto venga eseguito sin dal mattino.

Per alcuni può essere una serie di movimenti del corpo (stretching), per altri una serie di respirazioni profonde, per un altro uscire di casa e fare un breve rituale alla luce del sole.

Non importa il contenuto dell'atto, l'importante è che sia un atto dominato dal vostro intento inflessibile: un atto che vi dà la giusta carica, vi ispira, vi distoglie dal solito dialogo interiore.

L'atto ideale deve essere premeditato, preciso e continuo.

Più date continuità all'atto (o alla sequenza di atti), più facile sarà svincolarsi dai vizi, dalle abitudini tossiche e dai dettami del tiranno interiore.

Se questo atto dura per un lungo periodo di tempo, si acquista un senso di intento inflessibile che si può applicare a qualunque cosa. Se si raggiunge questo, la via è sgombra. Una cosa porterà all'altra finché il guerriero non avrà dispiegato tutto il suo potenziale.

Questo atto impeccabile può rientrare in una specifica linea di lavoro.

Una linea di lavoro (interiore, spirituale) è una sequenza precisa, stabile, regolare di atti finalizzati al conseguimento del vostro scopo supremo.

Imparate a tracciare **linee di lavoro** (per quanto possibile) **ininterrotte.**

Linea di lavoro = 1° atto impeccabile + 2° atto rigoroso + 3° atto…

Gli atti possono essere psichici, affettivi, sociali, esoterici.

Atto psichico = lettura di questo genere di insegnamenti , memorizzare le migliori linee guida, fare un inventario personale

Atto sociale = agguati interpersonali, atti controversi in ambito familiare, sociale, lavorativo

Atto esoterico = meditare, impiegare l'immaginazione in modo costruttivo, allinearsi alle grandi emanazioni dello Spirito

La linea di lavoro interiore rappresenta una linea conduttrice, una specie di vettore che vi conduce verso uno stile di vita ottimale; un mezzo che può aiutarvi a raggiungere una miglior versione di voi stessi.

L'accostamento di un atto impeccabile subito dopo l'altro darà il via ad un binario di atti inflessibili, imbevuti di intenti inflessibili. Mi piace chiamare questi binari i binari della pura consapevolezza.

Il vostro compito è quello di non deviare – o deviare il meno possibile – dai binari della vostra pura consapevolezza.

Il principio di appaiamento (tra atti impeccabili) vi aiuterà a non deviare dai binari della pura consapevolezza.

Il principio di appaiamento applicato alla linea di lavoro spirituale dice semplicemente che: un neuro-sforzo cosciente ne accende un altro.

Se fate un atto significativo mettendoci tutta la vostra attenzione, è molto probabile che il vostro sistema percettivo si senta propenso a compiere un atto simile, un gesto dalla simile valenza energetica.

Una volta individuata la vostra linea di lavoro ottimale, non interrompete quella linea di lavoro. Date il massimo della continuità e dell'intensità.

Se interrompete una sequenza di atti, cercate di recuperarla il giorno dopo.

Se fate troppe interruzioni rischiate di interrompere l'intero processo che confluiva verso la destinazione voluta.

La mente, se abbandonata a se stessa, priva di linee guida, torna meccanicamente sulle consuete associazioni mentali, sulle solite pessime abitudini.

Il leggere (e rileggere) questi promemoria vi consente di dare continuità direzionale ai vostri nuovi atti quotidiani, evitando di cadere in preda alle tendenze devianti.

Una volta spostato il punto d'unione, il movimento stesso comporta il distacco dal riflesso di sé e questo, a sua volta, assicura un nitido anello di collegamento con lo spirito. Don Juan osservò che, dopotutto, era stato proprio il riflesso di sé a staccare per primo l'uomo dallo spirito.

«Come ti ho già detto» proseguì «la stregoneria è un viaggio di ritorno.

Torniamo vittoriosi allo spirito, dopo essere scesi all'inferno. E dall'inferno portiamo dei trofei. La comprensione è uno di questi.»

(Il potere del silenzio)

Shock addizionali

Lo shock serve quando deviamo accidentalmente dai binari della pura consapevolezza.

Uno shock è un atto impetuoso, un atto che scuote tutto il nostro organismo.

Uno shock addizionale esemplare è il freddo.

L'esposizione a temperature basse forza un repentino cambiamento percettivo. Lo shock vi schioda momentaneamente dalle vostre rigide abitudini, e al contempo infastidisce tremendamente il vostro parassita.

Lo shock deve essere intenso ma anche fisiologicamente sostenibile (e possibilmente rapido); eseguitelo con prudenza.

Lascio a voi la scelta del tipo di shock: potete fare un super sforzo, un esercizio fisico impegnativo, oppure potete mantenere il corpo in una condizione scomoda, una posizione difficile da sostenere.

Oppure potete fare qualcosa che fisicamente non richiede sforzi, ma che vi risulta psicologicamente noioso, monotono: una lettura e uno studio assiduo, una meditazione e una concentrazione prolungata ad oltranza, etc.

Lo shock va utilizzato per superare i momenti di pigrizia (svogliatezza, passività), oppure per evitare di cadere nella tentazione delle tendenze devianti.

Applicate lo shock con rarità, solamente in quei momenti in cui sentite che state deviando dai binari della pura consapevolezza.

Più dura è la battaglia, più soddisfacente è la vittoria.

(Revolver)

Revolver

Per motivarvi all’agguato contro il vostro io, prendete spunto dal film Revolver, dove il protagonista instaura una vera battaglia con il suo tiranno interiore. Di seguito riporto alcune delle riflessioni più interessanti.

Sa cosa ha di elegante questo gioco?

Nessuno sa dov’è il nemico. Non sanno nemmeno che esiste. **Si annida dentro tutte le loro teste. E si fidano di lui.** Pensando di essere lui. Se prova a distruggere lui per salvare loro, loro distruggeranno lei per salvare lui. Ah, è bellissimo amico. Bisogna ammirare anche l’eleganza dell’avversario.

[...]

Ovunque lei non vuole andare, è il luogo dove lo troverà. Di cosa ha paura signor Green?

Usi ogni mezzo possibile per indurre il dolore mentale e combattere il nemico.

[...]

C’è una cosa dentro di te che non conosci e di cui negherai l’esistenza. Finché non sarà troppo tardi per farci qualcosa.

È l’unico motivo per cui ti alzi al mattino. L’unico motivo per cui sopporti un capo stupido. Il sangue, il sudore e le lacrime. Questo perché vuoi che le persone sappiano quanto sei bravo, attraente, generoso, divertente, intelligente. Temetemi o riveritemi, ma per favore pensate che sono speciale. Condividiamo una dipendenza. Siamo tossicomani dichiarati. Vogliamo tutti la pacca sulla spalla e l’orologio d’oro. L’ hipp-ip-ourrà del cazzo. Siamo solo scimmie avvolte in bei vestiti, che implorano l’approvazione degli altri. Se lo sapessimo, non ci comporteremmo così. Qualcuno ce lo nasconde.

[...]

Avi: Sente quella voce da così tanto tempo che ormai crede sia la sua. Crede che sia il suo miglior amico…

Avi: Dove deve nascondersi un avversario?
Jake Green: **[Pensando tra sé e sé]** Nell'ultimo posto dove guarderesti.
Avi: Sa chi è Sam Gold, signor Green? Dovrebbe. Perché lui lo sa chi è lei. [...] **Lui è qui dentro. [Indica la testa]** E finge di essere lei. [...] **Lei fa parte di un gioco Jake**, fa parte

del gioco. **Tutti sono nel suo gioco**. **E nessuno lo sa.** E tutto questo, tutto questo è il suo mondo. Gli appartiene. Lo controlla.

Lui le dice cosa fare.
E quando farlo.

C'è lui dietro a tutto quello che c'è stato. Dietro ogni crimine che è stato commesso.

Jake Green: **[Pensando tra sé e sé]** Come posso esserci io dietro tutto il dolore e ogni crimine se non esisto nemmeno?
Avi: E adesso **le sta dicendo, che non esiste nemmeno**. [...] L'abbiamo messa in guerra contro **l'unico nemico che sia mai esistito, e lei pensa che sia il suo miglior amico**... Lei probabilmente **proteggerà il suo [finto] amico in ogni modo possibile**.

Lei lo sta proteggendo signor Green. Ma con che cosa? **Qual è il posto migliore per nascondersi per un avversario? L'ultimo posto dove guarderebbe. Lui si nasconde dietro al suo dolore Jake**. Lo sta proteggendo con il suo dolore.

Frank: Se cambi le regole su ciò che ti controlla...
Avi: ...cambierà le regole su ciò che può controllare. Si sente **pronto ad un'azione radicale** signor Green?

[...]

- **Avi**: Lei non dà perché è bene, ma dà perché fa male a lui.
  - **Nota di ZeRo = Il dare, donare, condividere fa male a lui, al piccolo tiranno interiore, all'ego**.

[...]

[Ego di Jake Green]: È lui il nemico Jake, non io!
[Voce di Avi]: **Usi il nemico che percepisce per distruggere il suo vero nemico**....

[nota ZeRo = usa l'odio che provi per qualcuno o qualcosa per contrattaccare Lui, il tuo ego... indirizza il disprezzo verso di Lui, l'avversario che si trova dentro... è lui che devi disprezzare]

[...]

Jake Green: Non puoi vincere questa partita senza di me.
Ego di Jake Green: No, no, no.
Jake Green: E sai perché?
Ego di Jake Green: Io sono te.
Jake Green: Tu non sei me.
Avi: L'inganno più grande che abbia mai fatto è stato di farle credere di essere lei.
Jake Green: Tu non sei me.
Ego di Jake Green: Io sono te.
Jake Green: Tu non sei me.
Ego di Jake Green: Avanti. Io sono te. Il tuo migliore amico, cazzo! Io sono te!
Jake Green: Tu non mi controlli. Io controllo te.

[...]

Ego di Jake: Perché ti fai questo Jake? È troppo stretto. Dobbiamo uscire. Morirai in un posto piccolo Jake.
Jake, dobbiamo uscire!
No, no, no, no, no, no, no, no, no. Siamo bloccati. Le pareti si stanno avvicinando. È stretto Jake. **Siamo** bloccati**. Ho paura.**
Jake Green: Posso sentirti. Posso sentirti.
Ego di Jake Green: Cosa?
Jake Green: **Posso sentirti. Ti sono addosso.**
Ego di Jake Green: **Devi a me i bei momenti Jake.**
Ego di Jake Green: Siamo amici Jake.
Ego di Jake Green: **Conosci la vita senza di me?**
Jake Green: No.
Ego di Jake Green: **Perché quella vita non esiste**.

[...]

Ego di Jake Green: Allora racconta a tutti di me Jake. **Io ti proteggo e ti controllo**. Se io dico una cosa, tu obbedisci. Se dico che hai paura, hai paura! Hai ascoltato l'altra parte, vero Jake. Sono persone che vogliono farti del male. Persone nuove. Nuove! Non vecchi amici come me. Persone di cui non ti dovresti fidare. Sono tuo amico da sempre, dall'inizio, liberati di loro Jake. Per sempre. Sono loro il nemico, non io. Loro

sono nuovi, io sono vecchio. Io resto, io li voglio via. Io dico tu fai! Tu fai. Sei debole senza di me Jake. Siamo noi contro di loro. Siamo noi contro di loro.
Jake Green: Sto venendo a prenderti.
Ego di Jake Green: Vuoi liberarti di me Jake? Vuoi fare di me un nemico? Vuoi liberarti di me, vero? Eh? Vuoi liberarti di me? Me, me, me? Pum! Sono ancora qui Jake. Da quando io mi prendo cura di te?
Jake Green: Non puoi vincere questa partita senza di me**…**
[…]

Jake Green: **[Pensando tra sé e sé]** Ah, sei ancora lì? Perché **ti sento morire**. **Ti sento attingere a me**. **Per avere un po' di nutrimento**.

Adesso chi è che si aggrappa per una dose?

Pensi che qui dentro sia un po' troppo stretto, vero? Be', non sbagli. Perché le pareti si stanno avvicinando. **Non c'è cibo**. Non c'è sole. **I miei occhi sono aperti**. I ristoranti chiusi. Sussulta, scivola. **Trova qualcun altro che ti riempia la pipa. Qualcuno che non ti vedrà arrivare. O che non saprà quando sarai lì**.

[…]

In ogni partita, in ogni truffa, ci sono sempre un avversario e una vittima. Il trucco è di sapere quando sei la vittima per poter diventare tu l'avversario.

[…]

L'imbroglio sta nel darvi i pezzetti del mosaico e **farvi credere** che siete voi a prenderli perché **siete furbi** e io stupido. In ogni partita, in ogni truffa c'è un avversario e c'è una vittima. Più la vittima pensa di avere il controllo, meno ne ha nella realtà. Si stringe il cappio alla gola. E io mi limito ad aiutarlo a farlo.

[…]

Più sofisticato è il gioco, più sofisticato è l'avversario. Se l'avversario è molto bravo riuscirà a mettere la vittima in un ambiente che può controllare. Più grande è l'ambiente, più facile è il controllo. Getta un osso al cane, trova la sua debolezza e dagli solo un pezzetto di quello che pensa di volere. Così **l'avversario distrae piano piano la vittima, facendo sì che si consumi lentamente.**

-

[...]

Alla fine, quando l'avversario viene sfidato e interrogato, significa che è messo in dubbio l'investimento della vittima e quindi anche la sua intelligenza. Nessuno può accettarlo. Nemmeno da sé stesso.

[...]

Ego di Dorothy Macha: **Tu non giochi seguendo le regole**, signor Green. Osi parlarmi come se fossi un idiota?

Qual è il tuo gioco?

Dimmelo!

Devi temermi!

A te piace fare stupidi trucchi con la mia mente, vero?

Tu sei un sopravvissuto, un vincitore. Adesso chiudi il becco e lasciami in pace. [...]. **Perché non ha paura? Si limita a fissarmi**.

[...]

Avi: Più potere pensa di avere nel mondo di Gold, meno potere ha nel mondo reale. Lei è ancora in prigione Jake. Di fatto non ne è mai uscito.
Jake Green: **[Pensando tra sé e sé]** Ricorda chi sono Jake: due truffatori. Volevi delle risposte e ti hanno dato degli indovinelli.

Avi: Lui conosce tutti i trucchi e tutte le risposte giuste.
Jake Green: **[Pensando tra sé e sé]** Non ti lasciare che ti facciano questo Jake. **Non lasciare che ti mettano contro te stesso**.

Una volta raggiunto il silenzio interiore, tutto diventa possibile.

(Carlos Castaneda)

Non raccogliere la merda dell'ego

Fingiamo che l'ego sia come un cagnolino.

L’uomo comune è abituato a raccogliere tutti gli escrementi di questo cane, cioè tutte le stronzate del proprio ego.

Il vostro compito è smettere di raccogliere le stronzate del vostro intelletto.

L’obiettivo finale però non è tanto quello di smettere di raccogliere le stronzate, ma di sbarazzarsi del cane, sbarazzassi della nostra fabbrica di stronzate.

Non sentitevi più in colpa se il vostro ego spara qualche stronzata.

Le stronzate dell’ego sono sue, non vostre.

Per stronzate possiamo intendere: figuracce, vizi, debolezze, fantasie morbose.

Quelli sono prodotti della mente ordinaria, la mente condizionata da una società malata.

Questa mente condizionata è una fabbrica di stronzate.

Non date importanza a questa fabbrica: sappiate solo che è presente in tutti gli individui e produce esclusivamente quel genere di prodotti.

Voi potete prenderne le distanze, farla fallire.

Fate fallire la vostra fabbrica di stronzate.

– L’agguato induce movimenti minuscoli, ma molto solidi, del punto di unione; non è come nel sognare che ti smuove profondamente ma rimbalzi come un elastico e torni immediatamente a ciò che eri. Quando pratichi l’agguato, continui a vedere tutto allo stesso modo di sempre, quindi cercherai di applicare criteri quotidiani alle cose. Se in una circostanza così sei forzato a un cambiamento dal tuo istruttore, la cosa più sicura è che tu ne esca offeso o ferito nell’amor proprio e ti allontani dall’insegnamento.

(Castaneda)

Fare senza fare, Follia controllata

L’uomo comune è rinchiuso in un rigido schema di codici mentali, neurali, linguistici, affettivi, sociali, morali, religiosi.

Per uscire dal sistema cognitivo e percettivo abituale occorre spezzare o trascendere la matrice di rigidi schemi mentali e comportamentali.

Questo processo di emancipazione interiore può avvenire con la follia controllata, con il fare senza fare; un fare senza (apparente) senso, un fare senza pensare, un fare senza scopo prefigurato, fare senza aspettative, fare senza desiderio, fare senza sapere cosa fare, fare senza tornaconto personale, fare senza darsi importanza personale.

Il bello di questo non-fare è che si tratta di un movimento non dettato dal tiranno interiore. Solitamente il 90% delle nostre azioni viene suggerito (in modo subliminale) dalla mente condizionata; l'agire abituale viene preimpostato in base alle direttive del parassita interiore, in base all'installazione aliena, in base a una serie di codici perversi.

Potete inventare la vostra personale lista di follie controllate, una lista del non- fare.

Esempi di atti di follia controllata:

- Cedere la ragione

- Infrangere la barriera della percezione ordinaria

- Esultare per gli insuccessi dell'io

- Servizio disinteressato all'ignoto (mettersi al servizio dello sconosciuto, di ciò che è estraneo al nostro presuntuoso intelletto)

- Camminata cieca (individuale o assistita)

- Scrivere senza pensare, senza guardare

- Shock addizionali

- Dividere l'attenzione

- Ridurre deliberatamente il controllo, sminuire di proposito la volontà personale

- Contemplare la morte

Quello che dobbiamo fare perché la magia abbia una salda presa su di noi, è bandire ogni dubbio dalle nostre menti. Una volta banditi i dubbi, tutto è possibile.

(Don Juan)

Camminata cieca (individuale o assistita)

Si tratta semplicemente di chiudere gli occhi e camminare senza sapere dove ci si trova.

Fatevi affiancare da qualcuno di cui potete fidarvi e camminate in un luogo spazioso, un parco, una piazza, un magazzino.

Quando l'ho provato con alcuni amici mi sono accorto che quasi tutti notavano l'insolita interruzione del dialogo interno.

Il suggeritore taceva, l'intelletto ammutoliva, il piccolo gps si fermava.

Questa interruzione avveniva perché il gps mentale non sapeva dove si trovava.

Il piccolo tiranno interiore si sentiva sotto scacco.

In quelle circostanze imprevedibili, il suggeritore ha una paura fottuta.

Sa che non potete più affidarvi a lui: sa che in quelle condizioni perde credibilità e non viene ascoltato.

Sa che siete costretti ad affidarvi ad altro: ad un praticante solidale, a un alleato valoroso, allo Spirito, all'ignoto.

In quel frangente, il piccolo tiranno perde il controllo su di voi. Poi ovviamente tenterà di riprendere il controllo del vostro corpo, ma in quel frangente non può controllarvi.

Non può pilotarvi perché l'istinto di sopravvivenza prende il sopravvento sul dialogo interiore.

Il cervello disattiva il chiacchiericcio mentale per spostare l'attenzione su altre aree del corpo.

Essendo una questione di vita o di morte, avviene uno spostamento totale della vostra attenzione.

Mi rendo conto che molti di voi non possono fare la camminata cieca tutti i giorni, per cui sfruttate quei rari momenti liberi per fare questo esperimento. Non ve ne pentirete.

Se riuscite, fatelo almeno un paio di volte alla settimana.

Se non potete essere affiancati da un amico, parente o conoscente, fatelo da soli.

C'è chi lo fa sul tapis roulant, chi in giardino, chi addirittura si è munito di un bastone e con tale ausilio si orienta nell'ambiente circostante.

Il modo migliore rimane quello con una persona fidata, in un luogo spazioso.

La persona che vi conduce può guidarvi fisicamente (indirizzandovi con dei lievi tocchi) oppure (ancora meglio), può indirizzarvi senza toccarvi, usando soltanto comandi verbali (stop, destra, rallenta, sinistra).

Senza la posizione abituale dei punti d'unione, l'immagine di sé non può più essere sostenuta. E senza la pesante enfasi su quell'immagine di sé, si perde l'autocommiserazione e con essa la presunzione Hanno quindi ragione gli stregoni a dire che la presunzione non è che autocommiserazione travestita.

(Don Juan)

Scrivere senza pensare (fare senza fare)

Utilizza la tastiera del tablet o dello smartphone per digitare delle lettere a caso.
Rimani li almeno un paio di minuti, rimani lì a scrivere senza guardare ciò che scrivi, senza interessarti a ciò che fai.

Si tratta di un atto di follia controllata, un fare senza fare, un fare senza pensiero, un fare senza preoccuparsi di cosa fare.

Un esercizio così banale può avere effetti psicologici molto interessanti.

Induce spontaneità, elimina l'importanza personale, schioda l'attenzione.

Digita senza guardare, come se stessi suonando il pianoforte.

Che significato hanno quei simboli, visti con il non-fare?
Che sensazione produce?
Come ti fa sentire questo non-fare?
Che importanza ha ciò che stai scrivendo in quel modo?

Quale atteggiamento stai sviluppando con quel gesto?
La tua attenzione com'è?
È tesa, concentrata sulla tastiera, su ciò che devi comunicare? O è sganciata dalla ragione?
È libera dal dover scrivere qualcosa di bello, sensato, speciale? Si è allargata, espansa?

Lo scopo è alleggerire la tua testa dall'insensatezza della mente condizionata.
Simbolicamente, è come se non avessi più la testa, l'intelletto, la ragione.
Non c'è urgenza in quell'atteggiamento, nessun senso del dovere, nessuna impellenza.
Fallo come passatempo… 5 minuti al giorno, per sbloccare la tua attenzione dalla tendenza a controllare tutto ciò che fai, scrivi, senti.
Lascia che l'attenzione si allarghi dal minuscolo mondo di significati dell'intelletto.

Spezzare le routine non è lo scopo del cammino, è solo un mezzo. La meta è essere consapevole. Tenendo questo in mente, un'altra definizione dell'agguato è "un'attenzione inflessibile su un risultato totale".

Quel tipo di attenzione su un animale dà come risultato una preda di caccia. Se l'applichiamo su un'altra persona produce un cliente, un discepolo o un innamoramento. E su un essere inorganico ci offre quello che gli stregoni chiamano un "alleato". Ma solo se applichiamo l'agguato su noi stessi, può essere considerato un'arte tolteca, perché a quel punto produce qualcosa di prezioso: coscienza.

(Castaneda)

Volontà impersonale

Anziché affidarvi alla volontà personale, la volontà dell'ego, provate ad affidarvi alla volontà impersonale.

Partite con piccole decisioni e adoperate un espediente innocuo, come lanciare una moneta e lasciar decidere al destino.

Se esce testa prendete una decisione, se esce croce prendete l'altra decisione.

Ovviamente dovete farlo per decisioni frivole, il cui esito non comporta grosse conseguenze.

Potete farlo per scegliere cosa mangiare a colazione, quale film guardare, in quale locale recarvi, etc.

Essendo un atto innocuo, anche se stravagante, potete farlo tutti i giorni.

Questo atto affievolisce la volontà dell'ego, attenua la neuro-dipendenza dalle rigide abitudini, rompe gli accordi inconsci con l'avversario, riduce la vostra importanza personale.

Ogni volta che attribuite un particolare significato a qualcosa/qualcuno, quella cosa/persona diventa importante.

La stessa cosa vale per le nostre decisioni.

Ogni volta che attribuite un particolare significato a una decisione, quella decisione diventa importante, sembra significativa, urgente.

Per ridurre l'eccessiva importanza che la vostra mente attribuisce a tutto e tutti provate ad astenervi momentaneamente dal bisogno di prendere una decisione personale.

Lasciate che sia la vita a decidere.

L'escamotage della moneta rappresenta un mediatore con la volontà impersonale, un tramite simbolico che esprime una volontà superiore a quella dell'io.

Questa esercitazione è utile perché sospende il pregiudizio e la presunzione di sapere il significato di ogni cosa.

Anziché dare un senso (egocentrico) alle cose, lasciamo che il senso emerga da sé o **venga suggerito dall'ignoto.**

Questo atteggiamento ci aiuta a fare le cose per il gusto di farle, senza assegnare un significato speciale a niente e nessuno.

Concludo con una riflessione di Miguel Molinos:

"Quante volte ti avran ingannato i propri giudizi?
E quante volte avrai mutato parere con la vergogna di aver creduto a te stessa?
Se un uomo ti avesse ingannata tre volte, non ti fideresti più di lui, allora perché ti fidi del tuo giudizio che ti ha tante volte ingannata?
Non gli credere più, anima benedetta!
Sottomettiti con verace abbandono ai sommi insegnamenti.

Che importa che tu abbia il migliore direttore del mondo se non possiedi una vera sottomissione?"

Il miglior direttore del mondo è lo Spirito.

Se non possedete una vera sottomissione nei confronti dello Spirito, come potete compiere le Sue magiche e magnifiche opere?

Nuovi allineamenti interni ed esterni

Imparate ad allineare la vostra attenzione con nuove emanazioni.

Allineate il corpo con nuovi stimoli.

Allineate l’ascolto a nuovi suoni, nuovi messaggi.

Allineate gli occhi con nuove visioni, nuovi scenari, nuovi punti di riferimento.

Allineate l’immaginazione a nuovi mondi.

Allineate i pensieri a nuovi principi, nuovi scopi.

Allineate la percezione a nuove sensazioni (sensazioni insolite, potenzianti).

Allineate il cuore a nuovi sentimenti.

Gli stessi risultati prodotti dalle piante possiamo ottenerli quando ci mettiamo spalle al muro. Affrontando situazioni limite, come il pericolo, la paura, la saturazione sensoriale e l'aggressione, qualcosa in noi reagisce e prende il controllo, la mente si pone in allerta e sospende automaticamente il suo parlottare. Porsi deliberatamente in quelle situazioni si chiama agguato.

Quando gli feci notare che quel metodo non funzionava mi rispose che si trattava di una deliberata strategia di cacciatore. Stava facendo, apparentemente, agguati alle routine della mia mente attraverso ciò che chiamò la "saturazione concettuale". Gli chiesi che cosa volesse dire con questo e mi spiegò: – La ragione si satura quando gli dai troppo contenuto di lavoro. Don Juan soleva dire che i concetti strani, come quelli che usano gli stregoni, devono essere ripetuti fino alla stanchezza, in modo che guadagnino un luogo definito nella nostra coscienza, oppressa dal peso di così tante questioni triviali.

(Armando Torres)

Attenzione divisa

Dandogli impulsi nuovi, l'intelletto non riesce a processare tali impulsi: non riesce a digerire quel cibo, non sa cosa farci, non riesce a controllarlo… va in tilt (almeno momentaneamente).

Sommergete il sistema cognitivo con nuovi stimoli, stimoli non familiari e quindi incomprensibili e ingestibili dall'intelletto.

Usate la vostra inventiva per immergere la vostra attenzione in più sorgenti visive, auditive, tattili.

Dal momento che il canale visivo viene già sovra-stimolato dalle distrazioni esterne, è meglio utilizzare un canale sensoriale alternativo, come quello auditivo o tattile.

Se ad esempio preferite il canale uditivo, potete ascoltare alcuni messaggi attraverso un orecchio e ascoltare un'altra serie di messaggi dall'altro orecchio.

Potete ascoltare un testo in due (o più) lingue straniere, tutte allo stesso tempo.

Non importa se si produce un effetto di cacofonia.

È importante che l'ascolto avvenga al medesimo tempo perché l'obiettivo non è la comprensione intellettuale, ma l'interruzione del dialogo interno mediante la sovra-stimolazione sensoriale.

P.S.

Sul mio canale youtube (Z o - YouTube) ho creato degli audio in cui l'attenzione viene stimolata da più suoni allo stesso tempo.

Ad esempio il video INSECT SOUNDS - Holophonic Sound (Put Headphones) - splitting and submerging Attention - YouTube

Un guerriero non si lascia mai condurre alla pazzia, perché morire per un attacco di ego è il modo più stupido di morire.

L'importanza personale è omicida, tronca il libero flusso dell'energia e ciò è fatale. Essa è responsabile della nostra fine in quanto individui ed arriverà il giorno in cui ci distruggerà come specie. Quando un guerriero impara a metterla da parte il suo spirito si apre, giubilante, come un animale selvaggio liberato dalla sua gabbia e messo in libertà.

L'importanza personale può essere combattuta in modi diversi, ma prima è necessario sapere che c'è. Se hai un difetto e lo riconosci, sei già a metà strada!

Quindi, innanzitutto occorre rendersene conto.

Prendete un foglio e scriveteci su "l'importanza personale uccide" poi appendetelo nel luogo più visibile della casa. Leggete quella frase ogni giorno, cercate di ricordarla nel lavoro, meditateci su.

Forse verrà il momento in cui il suo significato penetrerà dentro di voi e deciderete di fare qualcosa. Rendersene conto è di per sé un grande aiuto, perché la lotta contro l'io genera un certo impeto.

(Castaneda)

Non preoccuparti

PRE-occuparsi = occuparsi in anticipo, fare prima, con frenesia, senza rispettare i tempi giusti.

La mente ordinaria è sempre preoccupata, vuole pre-fare, fare in anticipo, agire prima di avere il potere di agire. Questo finto fare si svolge nella testa sotto forma di proiezioni, immagini mentali, pazzoidi monologhi tra se stessi, previsioni bislacche.
Il tuo compito è smettere di occuparti in anticipo di ciò che non riguarda il presente.
Smettere di preoccuparsi per uno scenario futuro irreale.
Smettere di occuparsi in anticipo di cose impossibili da prevedere.
Smettere di occuparsi in anticipo di problemi immaginari.

Non preoccuparsi vuol anche dire non porre l'io in anticipo (rispetto a ciò che sei realmente).
Non porre in anticipo le preoccupazioni dell'intelletto.

a. **Occuparsi in anticipo** = Agire avventatamente, superficialmente, distrattamente = fare in fretta e furia, fare solo per voler finire, per arrivare alla conclusione e non per realizzare davvero qualcosa di buono.
b. Pre-occuparsi è assurdo quanto **pre-dire**, pre-vedere, pre-respirare
    i. Ad esempio tu vorresti **pre-capire** tante informazioni senza aver imparato l'ABC oppure vorresti pre-fare tante pratiche senza avere una buona preparazione… è come voler la patente senza conoscere la segnaletica e senza saper guidare.
c. La guarigione avviene al termine di un processo con delle tappe precise. Non puoi Pre-GUARIRE subito, senza aspettare di concludere la fase di disintossicazione…
d. **Pre-Potenza** = voler il potere, padroneggiare abilità e conoscenze, prima di aver fatto un buon addestramento.

Tutti noi abbiamo certe idee che devono essere infrante prima che ci si possa dire liberi; il veggente che penetra nell'ignoto per dare uno sguardo all'inconoscibile deve trovarsi in uno stato impeccabile.

(Don Juan)

Non scappare da tutto e tutti

In molte persone si aziona inconsciamente un meccanismo di evitamento.

Si tratta di una tendenza che li spinge ad evitare tutto ciò che sembra indesiderabile, scomodo, spiacevole, imbarazzante, offensivo.

Per contrastare questa tendenza imparate a riconoscere gli stimoli che di solito vorreste evitare e poi provate a resistere alla tentazione di allontanarvi, scansare, schivare, eludere, sottrarsi, nascondersi.

Può essere una piccola fobia, un oggetto, una persona (la suocera, il vicino, etc..), una situazione (recarsi in un certo luogo, leggere un certo messaggio, accettare un esito indesiderato).

L'ego vorrebbe scappare in continuazione, avversità dopo avversità. Scappa dal presente, fugge dalla realtà.

Voi dovete riuscire a rimanere presenti a qualsiasi avversità: non scappare dalle difficoltà, dalle minacce, dai problemi, dalle opposizioni, dalle contrarietà, dai disagi.

Facciamo un esempio.

Provate a rimanere immobili, in piedi, con le braccia tese verso l'alto.

Prima o poi, nel giro di qualche minuto, dovreste notare delle contratture, dei fastidi.

Emergerà una tendenza naturale ad abbassare le braccia, cambiare posizione, sedersi.

Prima di cedere osservate per un po' la tendenza all'evitamento di fronte a quella posizione scomoda. Quella stessa tendenza si riattiva anche in circostanze che non dovrebbero essere evitate. Il far fronte a questi piccoli disagi autoindotti vi consente di affrontare e trascendere le avversità che la vita – in un modo o nell'altro – vi presenterà.

Per guardare il nemico interiore faccia a faccia vi basta guardare i meccanismi di auto-sabotaggio, le tendenze di evitamento, l'incapacità di convivere con l'insicurezza, l'incapacità di tollerare l'incertezza.

Non potete guardare direttamente il nemico interiore, ma potete osservarne gli effetti deleteri, i segnali, le avvisaglie, le ossessioni. .

Occorre agire per ingegneria inversa: a seconda dell'intensità e frequenza delle vostre insicurezze e delle vostre tendenze deleterie, potete intuire la presa che il nemico interiore ha su di voi.

Cercate di dare filo da torcere al vostro nemico interiore.

Se un individuo è impeccabile, disciplinato, lucido, disincantato state certi che il nemico interiore è in affanno, in fin di vita.

In realtà non c'è alcuna procedura specifica per far muovere il punto d'unione. Lo spirito tocca l'apprendista e il suo punto d'unione si sposta. Punto e basta.

(Don Juan)

Convivere con l’insicurezza

Convivere con l'insicurezza, con il non desiderabile, con l'imprevisto.

a. Riuscire a tollerare una persona sgradita, un passato burrascoso, una sensazione sgradevole, un disagio, una difficoltà, un'imperfezione, un errore, una colpa…
b. Se riesci a convivere a lungo e senza resistenza, accadrà qualcosa di particolare: quella stessa situazione o sensazione indesiderata non ti darà più fastidio, ma solo dopo che sei davvero in grado di convivere con le piccole o grandi insicurezze, potrai progredire nel processo di guarigione profonda.
    i. La vera convivenza con l'insicurezza è senza frenesia, senza fretta…
c. Il tuo non saper accettare e il non voler convivere aumenta l'ansia e l'ansia ti spinge all'evitamento di qualsiasi cosa, anche di cose innocue
    ii. Interiormente tendi a scappare da tutto ciò che SECONDO TE non va bene… tendi a rigettare tante piccole cose che per il tuo intelletto sono indesiderate, come un bambino che fa tanti capricci
    iii. Mentalmente tendi a non voler accettare quasi niente del tuo passato e neppure del tuo presente
d. Convivere con l'insicurezza può voler dire **sostenere a lungo lo sguardo** su qualcosa di indesiderato, convivere con la noia, convivere con l'incertezza, convivere con il disagio psicologico.

Il concetto di “silenzio" è troppo tenue per una mente come la tua, abituata alle classificazioni. È ovvio che ti sei proposto l'esercizio in termini uditivi, come mancanza di suono. Ma non è così.

Ciò che vogliono gli stregoni è qualcosa di più semplice. Essi fanno in modo di resistere alle suggestioni, solamente questo. Se riesci a farti padrone della tua mente e a pensare a proposito, senza giudizi anticipati né false convinzioni, potrai annullare la parte addomesticata della tua natura, un successo supremo. Altrimenti non capirai neanche che tipo di esercizio è.- Una volta che impariamo a come ovviarli, senza sentirci offesi né prestar loro alcun tipo di attenzione, i comandi della mente resteranno dentro di noi per un po' di tempo e poi se ne andranno via. Quindi non si tratta di "tirarli fuori" da dove sono, ma di ammazzarli per sfinimento.

Per raggiungere quello stato devi scuotere il tuo inventario di idee. Io ti ho chiesto di cominciare dalle tue credenze, ma avrebbe funzionato ugualmente se, per esempio, elenchi tutte le tue relazioni e affetti, o gli elementi più attraenti della tua storia personale, o le tue speranze, obiettivi e preoccupazioni, oppure i tuoi gusti, preferenze ed avversioni. L'importante è che tu divenga cosciente dei tuoi schemi di pensiero.

La magia di ogni inventario è basata sull'ordine dei suoi componenti. Quando diamo una scossa a quell'ordine, quando mancano alcuni pezzi che abbiamo sempre dato per scontato, tutto lo schema comincia a sbriciolarsi. Succede lo stesso con le routine della mente; cambia un parametro e improvvisamente c'è una porta aperta dove prima doveva esserci un muro, e questo cambia tutto. La mente rabbrividisce!

(Castaneda)

Esultare per i propri insuccessi

Accetta serenamente ciò che una volta non volevi accettare.

- Abbandonati alle grandi emanazioni dello Spirito e **sbarazzati del disappunto per i tuoi insuccessi**…
- Quelli che consideri i tuoi insuccessi sono gli insuccessi dell'ego, gli insuccessi del tuo piccolo tiranno interiore.

Esultare per gli insuccessi personali va qui inteso gioire per gli insuccessi dell'ego.

Gioire ogni volta che il destino sferra un colpo basso contro la tua superbia.

Esultare quando il piccolo tiranno interiore viene umiliato, mortificato, offeso.

Rallegrarsi quando i loschi piani del tuo ego vengono stravolti.

Godi nel veder soffrire il parassita psichico e sappi che la sua debolezza è la tua forza .

Deliziati nell'infrangere il senso dell'io.

- **Permettiti il lusso di non essere te stesso, di non essere il tuo ego, di non essere la falsa identità, di non doverti identificare con il ridicolo personaggio sociale.**

La spietatezza non è crudeltà. La spietatezza è l'opposto dell'autocommiserazione o della presunzione. La spietatezza è sobrietà.

Don Juan

Divina indifferenza, Lascia che l’avversario cada da solo

➔ **IGNORA intenzionalmente, A VISTA,** più piccolezze possibili

- Se c'è la possibilità di risparmiare energia, risparmiala.

- **Se puoi rinunciare a qualcosa di inutile o poco importante, rinuncia.**

- Se puoi rinunciare a una situazione pressante, qualcosa di troppo impegnativo e al contempo insignificante, allora rinuncia.

- Mostra, in maniera indiretta, il tuo disinteresse nei confronti dei giochetti psicologici, tipici del parassita.

- Se te ne **infischi**, il piccolo tiranno interiore non ti aggancerà, affonderà semplicemente nel vuoto… come nell'Aikido, **lasci che l'avversario cada da solo**, che venga sbilanciato dalla sua stessa pesantezza. Lasci che il tuo stesso ego ceda e crolli su se stesso.

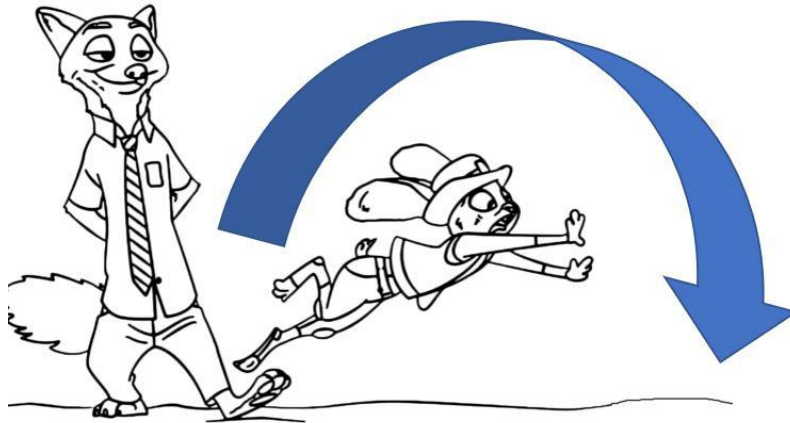
Rifiuta con tranquillità i suggerimenti del piccolo tiranno interiore.

- Astieniti senza contrarietà… è sufficiente un semplice “No, GRAZIE…”

Oppure agisci in modo furbesco, gioca d’anticipo, colpisci da dietro – quando meno se lo aspetta.

Fai buon viso a cattivo gioco.

Metti intenzionalmente i bastoni tra le sue ruote…

Affossare con tranquillità

È facile come fare uno sgambetto

Assesta un abile e leggero colpetto al piccolo tiranno e poi lascia che strilli per i fatti suoi.

Ognuno di noi ha un diverso grado di attaccamento al riflesso di sé.

E quell'attaccamento si sente come un bisogno. Per esempio, prima che io percorressi il cammino della conoscenza, la mia vita era un bisogno senza fine.

Ma ci sono esempi di persone, stregoni o gente comune, che non hanno bisogno di nessuno. Traggono la pace, l'armonia, l'allegria, la conoscenza direttamente dallo spirito. Non hanno bisogno di intermediari, loro. Per te e per me è diverso. Sono io il tuo intermediario e il Nagual Julian era il mio. Gli intermediari, oltre a fornire un minimo di occasione - la consapevolezza dell'intento - aiutano a infrangere gli specchi del riflesso di sé.

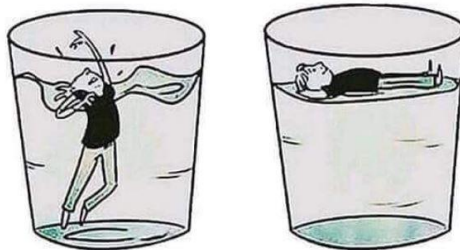
L'unico aiuto concreto che tu ricevi da me è che io attacco il tuo riflesso di sé.

Se non fosse per quello, staresti sprecando il tuo tempo. E' questo l'unico vero aiuto che hai mai ricevuto da me.

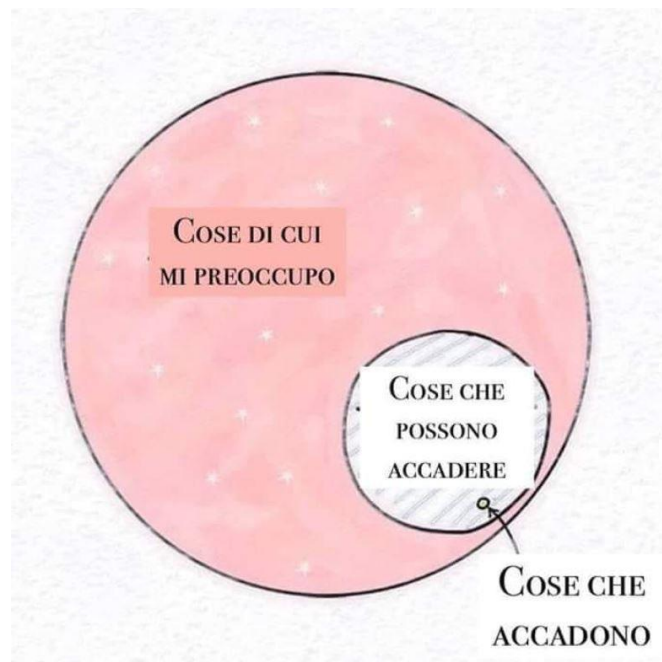
(Don Juan)

Più osservazione, meno bisogno di controllo

L'osservatore distaccato (neutrale, poco coinvolto) ha sempre più vantaggi del diretto partecipante (troppo coinvolto). La vittima ideale del parassita è un osservatore disattento, distratto, sbadato, suscettibile, molto reattivo.

Sposta il centro di gravità dal controllo all'osservazione… cerca più di osservare che di controllare. Il tuo obiettivo non è controllare ogni cosa, ma non farti controllare e per non farti controllare devi diventare un osservatore distaccato.

- Dai alla situazione la possibilità di risolversi senza il tuo intervento frenetico, costante, massiccio.

- Rinunciando al controllo otterrai un nuovo controllo sulla situazione maggiore di quello che avevi prima, quando volevi manipolare da solo la situazione. Per nuovo controllo qui s'intende capacità di gestione.

- L'unico controllo personale che vale la pena valutare è il controllo del livello di importanza interna (personale) ed esterna (assegnata all'esterno, agli altri).

-- Se decidessi **di cedere un po' di controllo alle grandi emanazioni esterne**, sarebbe una negoziazione vantaggiosa?

- Sì… perché in cambio **verresti trasportato con leggerezza**, senza la pesantezza del piccolo tiranno interiore, senza la tensione della ragione, cioè senza dover pensare a tutto e tutti. A quel punto, affidandoti **alle grandi emanazioni esterne**, **tante decisioni non dovrebbero più essere prese da te**.

- Non sbattere la tua ragione contro le grandi emanazioni dello Spirito… la ragione verrà sempre travolta dalle grandi emanazioni dello Spirito.

Come base per il silenzio mentale, Carlos mi suggerì che lottassi contro ciò che chiamò la mia “condizione domestica", cioè la mia appartenenza ad un ambiente sociale. Lo indicò come un primo passo verso la libertà.- Mettere alla prova le nostre interazioni vuole dire analizzare di nuovo un mucchio di cose che abbiamo sempre dato per scontate, a partire dal nostro ruolo sessuale e terminando con gli impegni familiari, religiosi e civici che siamo soliti contrarre. Non si tratta di giudicare o sovvertire niente, ma di osservare. L'osservare, di per sé ha un effetto sulle cose. Gli chiesi che mi spiegasse come l'atto passivo dell'essere testimoni può cambiare le cose. Mi rispose che l'attenzione non è mai passiva, per quanto tenue sia, perché è formata della stessa materia che conforma l'universo. Il solo atto di esercitarla implica un trasferimento di energia.- È come la velocità che quando viene applicata ad un oggetto gli aggiunge massa. Allo stesso modo, il focalizzare l'attenzione aggiunge realtà alle cose, e questa realtà ha un limite, dopo il quale il mondo che conosciamo si disintegra.- Il segreto dei prodigi degli stregoni è la canalizzazione dell'attenzione.

(Armando Torres)

Non deviare dal flusso ottimale

➔ **Non deviare dal flusso ottimale**… assecondalo più che puoi.

- Impara a riconoscere i segni conduttori, gli indizi che indicano una svolta, un cambiamento positivo, un passo in avanti…

- I segni conduttori vengono segnalati da un indizio, da alcune variazioni interne (atteggiamento, sensazioni) o esterne (relazioni). Questi segni sono come sfumature che ti mostrano delle piccole **alterazioni nel tuo modo di vedere, pensare, percepire, reagire…** te ne accorgi perché in questi casi è come se qualcosa non andasse come al solito. Questi **segni indicano lo spostamento su altre linee della vita**, il passaggio da una fase all'altra, come il passaggio da coscienza addormentata a coscienza in via di risveglio.

- Questi segnali interni ed esterni sono come cartelli che ti confermano che sei sulla buona strada e ti aiutano a progredire, a **continuare su quella direzione**. **Se non fai attenzione o se non riconosci i segnali,** rischi di prendere la strada sbagliata e di non arrivare a destinazione, cioè al benessere stabile e alla pace profonda.

« Un balzo del pensiero nell'inconcepibile è la discesa dello spirito; l'atto di spezzare le nostre barriere percettive. E' il momento in cui la percezione umana raggiunge i propri limiti. Gli stregoni praticano l'arte di mandare esploratori che vanno in avanscoperta per saggiare i limiti della nostra percezione.

(Don Juan)

Studia il tuo nemico

Giulio Cesare diceva che “il nemico più grande si nasconde nell’ultimo posto dove guardi”.

Qual è l’ultimo posto dove di solito guardiamo?

Dentro di noi.

Nella nostra mente.

Nel nostro inventario (insieme di ruotine, pensieri ricorrenti, reazioni abituali).

Quell’inventario contiene le nostre sicurezze, le nostre fragili certezze.

Dobbiamo imparare a guardare l’inventario mentale con occhi nuovi, come se quell’inventario fosse l’inventario di un nemico.

Il miglior modo per studiare il nemico consiste nel fare una netta distinzione tra noi e lui.
La maggioranza dei praticanti non è in grado di osservare il nemico interiore perché la distinzione interiore non è netta. Vi è un grado di identificazione tale da impedire una definitiva separazione percettiva tra ciò che siamo e ciò che non siamo, tra l’essenza e la falsa identità.
Individuare la falsa identità è molto semplice: è la parte del nostro organismo che emerge più spesso.
Emerge sotto forma di giudizi, sentimenti, paure, capricci, vizi, distrazioni, negligenze, svogliatezze, torpidezze, contratture, irrigidimenti, blocchi.
Per studiare il nemico interiore è sufficiente non identificarsi con il 90% delle reazioni psicologiche, emotive, fisiologiche.
È importante attivare e prolungare questa facoltà discriminativa per tutto il giorno perché ci consente di prendere le distanze dall’ego.
Studiare l’avversario interiore vuol dire conoscere gli automatismi del vostro organismo e sapere che tali automatismi sono i suoi automatismi, non i vostri.
L’uomo comune viene fregato perché confonde le debolezze dell’ego per le sue debolezze, di conseguenza non riesce superarle.
I suoi difetti non sono i vostri difetti.
Le sue debolezze non sono le vostre debolezze.
La vostra superficie caratteriale è stata contaminata dall’installazione aliena, dall’insieme di credenze del predatore psichico e sociale.
L’installazione neurale dell’avversario non ha intaccato il vostro essere più profondo.

La vostra forma umana è stata plasmata artificialmente dal suo Sistema; la forma umana ha così assunto la forma desiderata dal predatore di esseri umani.

Per discriminare correttamente la vostra essenza dalla forma manipolata dal Sistema dovete prima prendere coscienza della presenza del predatore energetico.

Se non avete coscienza di una cosa, come potete vederla? Come potete cambiarla?

I predatori del Sistema esercitano il loro potere perché la gente non ha coscienza né del predatore, né del suo Sistema di predazione.

Per dissociarvi dal predatore dovete prima studiare la vostra superficie caratteriale e dissociarvi da essa, dissociarvi dal vostro vanitoso e ridicolo personaggio sociale.

Ricordatevi che la forma umana plasmata artificialmente dal Sistema predatorio non corrisponde a ciò che siete..

La preda dormiente è stupidamente invischiata nei giochi sporchi del Sistema; dunque, non riesce ad osservare le mosse dell'avversario.

Voi invece, in posizione di osservatore lucido e distaccato, potete spingervi oltre il suo raggio d'azione e rimanere fuori dalla sua portata.

All'inizio, per sopperire alle tendenze devianti imposte dal Sistema, occorre intervenire sistematicamente con una correzione dopo l'altra: niente di stratosferico, è sufficiente una piccola correzione dopo l'altra, una rapida revisione mentale dei meschini programmi installati nel vostro organismo.

Prendete le distanze dalla vostra attuale personalità: i suoi impulsi, i vezzi del momento, sono manifestazioni del parassita. Ogni volta che li prendete per vostri, il parassita vi aggancia.

Per catturare l'impostore e prenderne le distanze occorre una buona capacità d'auto-osservazione.

Esempi di attività parassitarie:

"**dialogo non-necessario**",

"cattiveria, vedere solo i difetti altrui",

"insaziabilità, avidità, ingordigia"

" torpore, malumore",

"bisogno di considerazione, incapacità di stare da soli",

Etc.

Guardate la trama dell'ego, studiate il copione dell'intelletto.

Il vostro intelletto sta tramando qualcosa alle vostre spalle… **sta cospirando contro di voi**, mediante il dialogo interno, i capricci, i fastidi che lui (non voi) induce nel corpo.

Ricapitolare è andare a caccia delle nostre routine, sottoponendole ad uno scrutinio sistematico e spietato.

(Don Juan)

Alternativa migliore

Quando la voce del suggeritore diventa svilente, rammentatevi che esiste sempre un'alternativa migliore, un'alternativa in questa o in altre dimensioni.

➔ Puoi sempre scegliere di meglio… hai sempre delle alternative migliori.

- Hai già preso tante volte quella brutta scelta (il copione del parassita o il dialogo della ragione/intelletto) e sai già a cosa ti porta (sofferenza inutile).

- Ora puoi fare un'altra scelta… adesso puoi scegliere diversamente, subito, tutti i giorni, in qualunque momento della giornata.

- Prima credevi di non avere alternative (al copione della tua storia personale)… ora sai che puoi camminare su altre linee della vita.

- Innanzitutto è sufficiente non riprendere la vecchia strada, la scelta che portava alla sofferenza. E visto che il cervello deve necessariamente fare una scelta, se fai in modo che venga esclusa quella vecchia farà automaticamente un'altra scelta, prenderà un'altra strada… **e qualsiasi scelta è migliore di quella del malessere**.
- Qualsiasi decisione è migliore delle decisioni del piccolo tiranno interiore.

- L'alternativa può essere qualsiasi cosa, non devi neppure analizzarla a lungo, poiché qualsiasi alternativa alla sofferenza inutile è una buona alternativa.

- Spesso è come se tu non vedessi che ci sono altre urne ed è come se tu votassi sempre per quel partito (malessere, ansia, frenesia)… fai sempre quella scelta perché credi che esista soltanto il partito della ragione, il partito dell'egocentrismo oppure il partito del malessere.

- Il partito alternativo è sempre esistito, solo che non te ne sei accorto.

- Il nuovo copione è pronto, devi soltanto sceglierlo. La nuova descrizione del mondo è già disponibile, devi solo accettarla. La nuova percezione è già fruibile, devi solo intenderla.

- Devi scegliere ripetutamente un copione diverso da quello abituale. Di base si tratta semplicemente di **scegliere l'alternativa più accessibile**.

- **Buttati sulla prima, semplice, immediata opzione a tua disposizione… e stai a vedere cosa succede. Se non ti garba passa tranquillamente alla prossima opzione,** ricordandoti che **qualsiasi scelta (alternativa) è migliore rispetto alla vecchia scelta (quella della frenesia, dell'egocentrismo, della presunzione, dell'ansia, della sofferenza).**

Prima o poi direte tra voi e voi:
"I miei pensieri mi fanno soffrire inutilmente: non posso più fidarmi di ciò che dico e di ciò che penso, poiché ciò che dico e ciò che penso mi fa stare male".

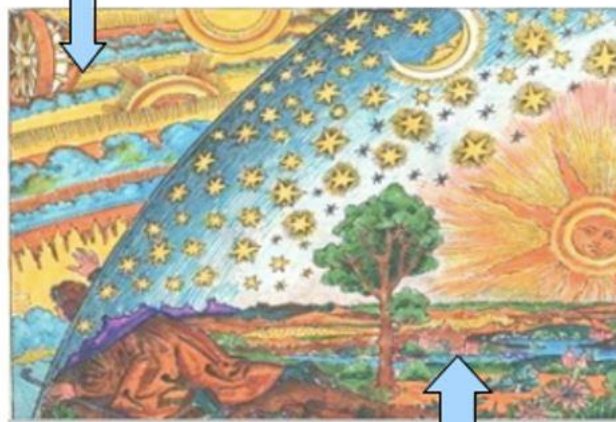
A quel punto vi affiderete necessariamente a qualcosa di superiore al vostro misero intelletto.
Non sarà un gesto virtuoso ma un gesto disperato.
Non sarete neppure voi a compiere quel gesto. Il vostro orgoglio è troppo grasso per compiere un gesto del genere.
E non sarà neppure la Grazia che tenta di salvarvi il culo.
Sarà l'istinto di sopravvivenza che tenterà di salvaguardare l'organismo dalla vostra stupida volontà personale.
(ZeRo)

Il dominio sui dettagli produce la capacità di persistere laddove altre persone desisterebbero. Arrivando a questo punto, il guerriero è giusto ad un passo dal comportamento impeccabile.

L'impeccabilità nasce da un equilibrio delicato tra il nostro essere interno e le forze del mondo esterno. È un conseguimento che richiede sforzo, tempo, dedizione e l'essere permanentemente attenti all'obiettivo, così che lo scopo finale non svanisce. Ma, soprattutto, richiede persistenza.

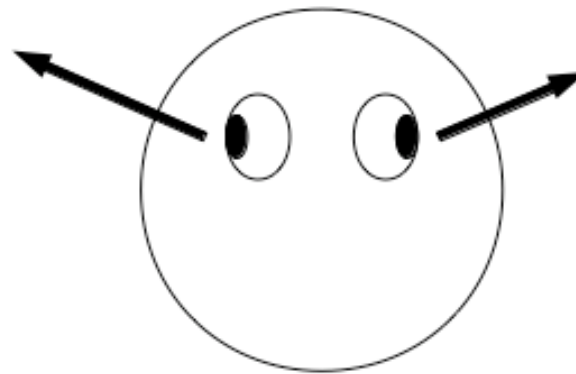
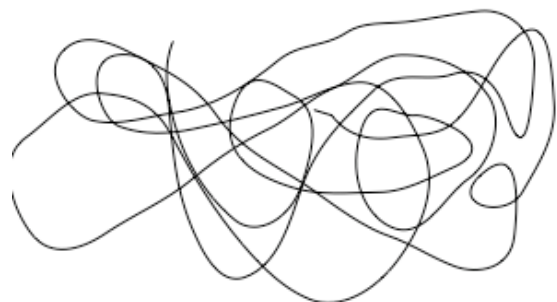
La persistenza sconfigge l'apatia, è così semplice!

La soglia della magia è un intento sostenuto aldilà di ciò che sembrerebbe possibile, desiderabile o ragionevole. È una capriola mentale, un porsi in sintonia con la volontà delle emanazioni dell'Aquila e permettere che il suo comando allenti la rigidità dei nostri limiti. Ma pochi sono disposti a pagare il prezzo, a camminare quel miglio in più.

(Castaneda)

Coscienza semi-lucida... in via di risveglio

Il primo passo verso il Risveglio consiste nel **dubitare del mondo e sospettare di trovarsi in un sogno.**

PRIMA ATTENZIONE

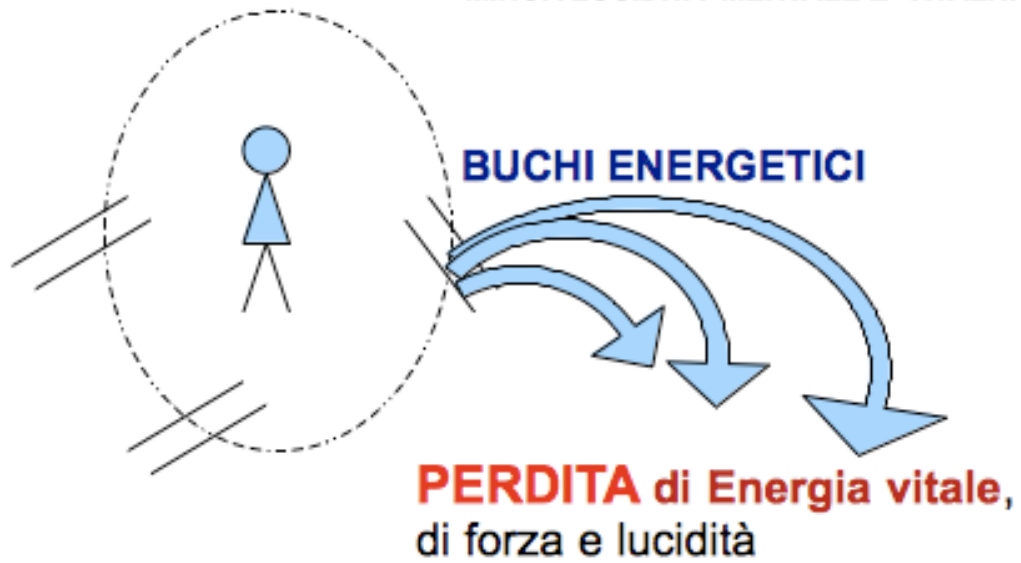
Attenzione superficiale, debole
Finta attenzione
Mancanza di Presenza

PER FARE
QUESTO
(Chiarezza,
semplicità del Sé)

L'EGO FA
QUESTO
(Confusione, complessità)

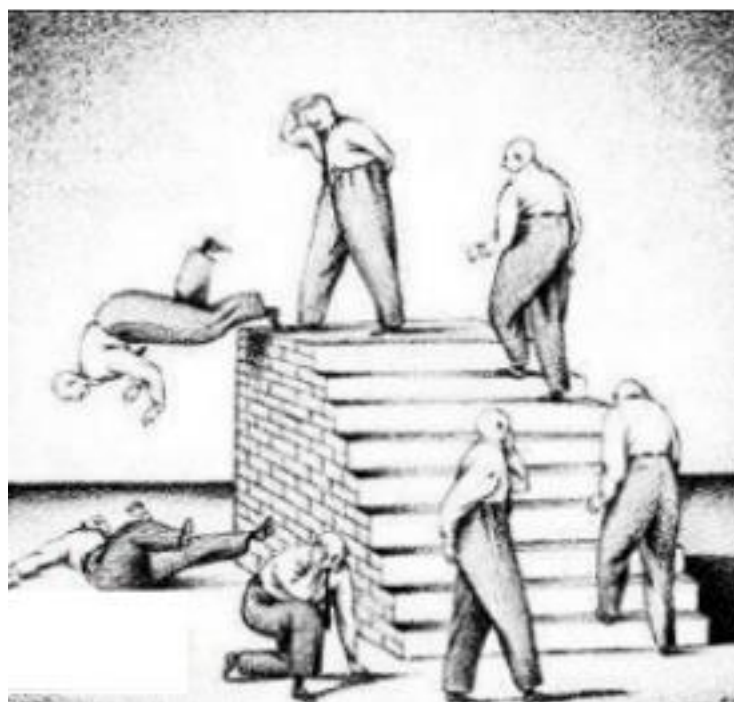
MODALITA EGO-CENTRICA ----> ESAURIMENTO NERVOSO

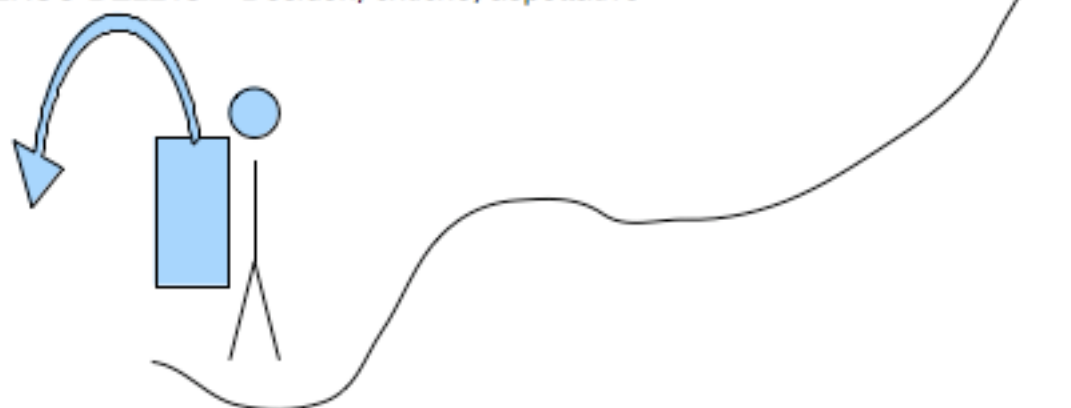
MICRO TENSIONI → MINOR FORZA → POCA ENERGIA →
→ MINOR LUCIDITA' MENTALE E VITALITA'

BUCHI ENERGETICI

PERDITA di Energia vitale,
di forza e lucidità

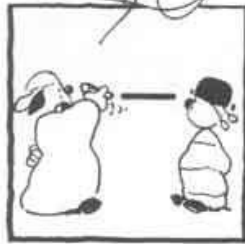
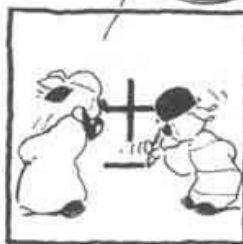
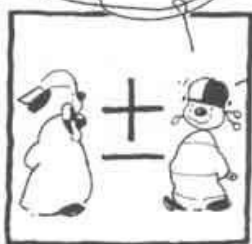
INTELLETTO A
INTELLETTO B
GUERRA
PSICOLOGICA
VERBALE

STATO SENZA-IO

MODALITA' EGOICA

Pensare troppo
nuoce gravemente
alla salute

ALLENATI AD ALLEGGERIRE IL CARICO

COME CRESCE LENTAMENTE !
TI AIUTERÒ A CRESCERE CON UNA TIRATINA !
EH... SE NON CI FOSSI IO !!
FORSE A VOLTE... CI SONO TROPPO !!

?
CHISSÀ COS'È ?
COSA PENSERANNO GLI ALTRI SE NON SO COS'È !
BISOGNA FARE TUTTE LE ESPERIENZE !
DEVE ESSERE UNA COSA FAVOLOSA, FARÒ UNA SCOPERTA IMPORTANTE, UN'ESPERIENZA ESALTANTE...
?!

MI SONO SCOCCIATO DI STARE SEMPRE DENTRO QUESTA VIGNETTA !
VIA I LIMITI !
E C'È CHI DICE CHE LE STRUTTURE SERVONO A SOSTENERE LA VITA... PUAH !!
?!

QUESTO SEGNO SIGNIFICA: NEGATIVO !
QUESTO SEGNO SIGNIFICA: POSITIVO !
MI PRESTI LA MATITA, DOPPIAW ?
E QUESTO COSA SIGNIFICA ?
SIGNIFICA CHE BISOGNA SEMPRE SOTTOLINEARE IL POSITIVO !

CHE FAI GIBÌ ?
MI STO ALLENANDO RINCORRENDOLA !
SI STA ALLENANDO RINCORRENDO UNA LUMACA HI, HI .!!
MI STO ALLENANDO A NON AVERE FRETTA !

L'idea dell'astratto, lo spirito, è quello l'unico residuo importante. L'idea del sé personale non ha proprio nessun valore. Tu metti ancora per primo te stesso e i tuoi sentimenti personali. Ogni volta che ne ho avuto l'occasione, ti ho fatto notare il bisogno dell'astratto. Tu hai creduto sempre che io mi riferissi al pensare in modo astratto. No. Astrarsi significa rendersi disponibile allo spirito recependolo consapevolmente.

Don Juan

Contenuti extra

I seguenti capitoli sono tratti dalle mie trilogie.

LA GENTE È L'AGENTE

(tratto dalla mia prima trilogia "Risveglio dal sogno planetario")

L'Agente Smith (il cattivone del film Matrix che ostacola il risvegliato Neo) è in ognuno di voi.

Si trova nella vostra mente e naturalmente nella mente della gente, in tal senso **l'agente è la gente, si trova dentro di loro ma loro non lo sanno** mentre ora voi lo sapete.

L'agente è semplicemente quella parte di voi che ostacola il vostro Risveglio.

L’agente fa leva proprio sui codici mentali che a vostra insaputa manovrano il vostro sistema cognitivo.

Quando vi sbarazzate momentaneamente di questo impostore interiore – e dei suoi codici – vi sentite come rinati, pieni di energia, lucidi e sereni. Per alcuni di voi questi affrancamenti dall’agente sono come una boccata d’aria fuori da una cella d’isolamento. Sfortunatamente **lui (l’agente) in un batter d’occhio può riprendere il sopravvento su di voi servendosi del solito dialogo interiore o delle consuete sensazioni.**

Sottomessi all’agente siete una brutta copia di voi stessi; sopra di lui invece siete la miglior versione di voi stessi.

Sotto di lui subite i venti della dualità, oscillate passivamente tra piacere e dispiacere, desiderio e insoddisfazione, dubbio e convinzione velleitaria.

Sopra di lui invece c’è stabilità, chiarezza, sempiterna pace interiore, leggerezza.

In questo libro stordisco temporaneamente l’agente per consentire a voi (alla vostra essenza) di non rimanere sommersi nel suo mondo, consentirvi di tornare a galla e disintossicarvi dalle sue droghe (concetti, impressioni). Alla lunga però la risolutezza per la liberazione dall’agente dovrebbe innescarsi spontaneamente in voi. L’intenzione di liberarsene, il desiderio di stare senza pensieri ricorrenti o sensazioni indiscrete, la quiete, la fermezza, la pace dovrebbero sorgere in voi senza la necessità di continue esortazioni esterne.

In questo momento quell’agente sta leggendo questo testo e intercetterà tutti i messaggi che condividerò.

Il riconoscere la sua presenza vi da un vantaggio enorme in termini di auto-consapevolezza. Siete al corrente del fatto che c’è un impostore nel campo della vostra coscienza e questo è un vantaggio che altri non hanno.

L’altro lato della medaglia è che ora anche lui ‘sa che voi sapete’. Nel 90% dei casi lui manderà all’aria tutto il lavoro interiore che tentate di fare. È matematico che vi intralcerà, datelo per scontato ma non datevi per vinti.

Non dategliela mai vinta!

I suoi tentativi sono piuttosto ripetitivi e quindi prevedibili: in sintesi **limita al minimo la vostra comprensione, offusca la consapevolezza e manovra la vostra percezione**.

Interferisce senza sosta, secondo dopo secondo, quindi non crediate che vi lascerà in pace facilmente. Vi ha ipnotizzato e soggiogato per anni senza che voi ve ne foste accorti quindi è doppiamente avvantaggiato.

Il vero voi sta dando energia all'agente, sta alimentando il suo sistema.

Il suo sistema cognitivo è diventato il vostro!

State ragionando con la testa di un impostore, non con la vostra libera e naturale consapevolezza.

La vostra percezione non è diretta, pulita, nitida... è sporcata, alterata e limitata dalle sue interferenze.

In queste circostanze risulta difficile comunicare con voi perché potreste essere estremamente identificati con l'agente, senza tra l'altro rendervene conto. Se questo materiale finisce in pasto al vostro agente con ogni probabilità lo utilizzerà contro di voi, quindi oltre al danno la beffa.

Tuttavia c'è anche un'alta probabilità che questo materiale giunga direttamente a voi senza essere intercettato dall'agente che manovra la vostra consueta attività intellettiva e sentimentale. Gli esercizi del volume pratico, studiati per superare il sistema difensivo dell'agente, possono essere efficaci solamente con la vostra sincera partecipazione. In caso contrario nessuna tecnica potrà mai tornarvi utile. **La maggior parte delle tecniche di auto-aiuto rappresentano solamente un diversivo per distogliere il vostro focus dai giochi di prestigio dell'agente e dirigere l'attenzione altrove (alla vostra vera natura)**.

La svolta decisiva dipende da questo vostro radicale cambio di rotta.

Ma prima del cambio di rotta è necessario riconoscere il sistema fallimentare dell'agente.

Dovete riconoscere con i vostri stessi occhi che il sistema dell'agente è destinato a fallire, sempre e dovunque. È come un **gps che vi condurrà sempre nei pressi delle vibrazioni meno armoniose**, vicino alle persone meno indicate, in mezzo a vortici di

emozioni distruttive. Vi farà ripetere gli stessi errori, cadere nelle solite tentazioni. Questo sistema fallimentare innesca un interminabile e fastidioso loop, il famigerato karma.

Diamo a questo gps l'appellativo di 'goffo personaggio strillante'. L'agente è quel goffo personaggio interiore che strilla come un disgraziato.

Per lui ogni cosa è uno scandalo, una frustrazione!

È insaziabile, sempre insoddisfatto.

Si autocommisera continuamente oppure cerca di fare scalpore per impressionare gli altri.

Se volete vivere serenamente dovete abbandonare quel piccolo gps, il goffo personaggio strillante che è in voi.

Al suo posto subentrerà un altro GPS che vi condurrà nel posto giusto al momento giusto.

Chiamiamo questo nuovo GPS (Grande Potere Spirituale), anzi – per non abusare del termine spirito – diamogli l'appellativo di Grande Presenza Silenziosa.

In alternativa potete sbizzarrirvi con altri nomignoli: Gentile/Gioiosa Presenza Silente oppure Gloriosa Potenza Superiore.

La Grande Presenza Silenziosa sostituirà il piccolo gps dell'agente soltanto se sarete voi i primi a rinunciare al piccolo gps.

Sarete guidati dal GPS nella misura in cui vi affiderete a lui.

Non potete usarli entrambi perché uno si dirige da una parte e l'altro vi spinge altrove.

Dovete sceglierne uno.

Ogni giorno siete chiamati a fare questa scelta!

La vostra scelta di default sarà quasi sempre il piccolo gps: è un'impostazione predefinita di questa società, è una moda malsana ma purtroppo molto diffusa, talmente virale da contagiare l'intera umanità.

Il piccolo gps è alla guida di tutte le abitudini, i pensieri, le reazioni della vostra attuale identità.

Il grande GPS sarà il direttore d'orchestra di tutta una nuova serie di atteggiamenti, sensazioni, intuizioni, trasformazioni, incontri, realizzazioni.

CONCETTI CHIAVE

Strategia 1

Punto di partenza

Obiettivo ??

PERCORSO DELL'AGENTE (piccolo gps)

Strategia 2

Punto di partenza

Obiettivo

PERCORSO DEL GPS (Grande Presenza Silenziosa)

Seguo il mio intuito,
Mi fido della mia sensibilità (percezione interiore)
Consapevolezza (lucidità)

1)

Piccolo gps (sistema dell'agente, della gente, del mondo) = SISTEMA FALLIMENTARE

Il piccolo gps è come un CD rotto, continua a ripetere inutilmente lo stesso ritornello migliaia di volte.

L'agente desidera fallire!

Finge d'iniziare qualche progetto importante per poi mandare tutto in fumo.

L'agente (la gente) desidera soffrire!

Non vuole che vi liberiate di lui, siete la sua fonte vitale!

Dal momento che si nutre del vostro dolore deve far leva sui sensi di colpa, il pentimento, il rimorso, il rammarico, il risentimento.

Espiare il peccato originale, correggere il karma, portare la giustizia divina con la guerra santa, ricevere il giudizio universale, purificare la carne mediante punizioni corporali.

Chi credete che abbia fomentato questi concetti?

Quando le informazioni preziose finiscono nelle mani della vostra essenza vengono trasformate in oro. Quando finiscono nelle mani sbagliate (dell'agente) diventano piombo.

Nel primo caso può esserci vero arricchimento, nel secondo un prosciugamento di energia vitale.

2)

LA GENTE VEDE ATTRAVERSO GLI OCCHI DELL'AGENTE!

Probabilmente in questo preciso istante state guardando il mondo con gli occhi dell'agente.

State indossando le sue lenti. Le vostre esperienze vengono colorate dalle sue interpretazioni.

La vostra percezione viene continuamente alterata dalle sue proiezioni.

Le sue sentinelle o i guardiani con cui può assicurarsi la vostra ubbidienza sono i vostri rituali quotidiani, le vostre impressioni abituali, i vostri consueti ragionamenti, le convinzioni accumulate negli anni.

I vostri valori sono in realtà i suoi valori.

Senza accorgervene state valutando ogni esperienza con la sua unità di misura.

3)

DA SOTTOMESSI, METTETEVI SOPRA!

Quando vi trovate al di sotto dell’agente vi sentite costantemente sotto pressione, schiacciati, avviliti, scoraggiati, dubbiosi, fragili.

Sopra di lui le cose cambiano drasticamente.

Non approvate più i suoi criteri, non dipendete dal suo sistema fallimentare, non aderite alla sua missione. La sua pressione non si fa più sentire come prima. La presa viene allentata sempre di più.

Quando vi troverete sopra di lui ve ne accorgerete grazie a una serie di sintomi: freschezza, vitalità, forza interiore, tranquillità, serenità, spontaneità, spensieratezza (assenza di giudizi), chiarezza d’intenti, fiducia genuina, autostima, centratura, stabilità, autonomia.

Il filo d’oro che vi consiglio di seguire per sorvolare l’agente è la leggerezza.

Il senso di leggerezza vi porterà sopra di lui. Fatevi trasportare più che potete da questa leggerezza: è come una carezza che vi sfiora interiormente generando una sensazione soave, delicata, sottilissima.

Fatevi coccolare tutti i giorni da queste carezze interiori.

Si tratta del GPS (Grande Presenza Silenziosa) che manda dei segnali sottili.

Quando vuol farsi sentire lo fa con garbo, quasi come se non volesse disturbarvi: entra in punta di piedi nella vostra vita.

Al contrario del goffo personaggio strillante che s’insidia prepotentemente, la Grande Presenza Silenziosa attende educatamente il vostro permesso. Il piccolo gps è frenetico, indiavolato, smanioso di occupare nuovi involucri (menti, corpi). **La Grande Presenza Silenziosa non ha mai fretta**, possiede una pazienza infinita, **può attendere millenni** e quando finalmente nota un’apertura vi si introduce con grazia, delicatezza, amorevolezza.

Nulla vi vieta di trovare un sistema che contrasti quello dell'agente, un mezzo per alleggerirvi dalla sua pressione e rendervi accessibili alla Presenza Silenziosa. Ad esempio alcune persone necessitano di meditare o ripetere un rituale speciale prima di sentire le carezze della Grande Presenza Silenziosa.

Tuttavia non dovete dipendere dal nuovo sistema, dalla nuova tecnica spirituale.

La leggerezza, prima o poi, dovrà sorgere da sola e permanere dentro di voi senza l'ausilio di alcun metodo. Le pratiche dovrebbero essere degli espedienti per consentire al vostro apparato di accogliere come si deve la Presenza Silenziosa.

Alla fine vedrete che vi verrà spontaneo dare la precedenza alle premure della Presenza Silenziosa invece che alle invettive dell'agente.

GPS (Grande Presenza Silenziosa)	gps (goffo personaggio strillante)
1- CALMA Rilassatezza, scioltezza, ricettività, prontezza, nervi saldi. Rimanete in armonia con il mondo, tranquilli anche in mezzo alle attività più caotiche. Vi sentite a vostro agio ovunque, con chiunque. Non fomentate la teatralità di una volta, non soccombete alle reazioni tragicomiche del piccolo gps.	1- REATTIVITÀ, IPERATTIVITÀ Ripetizione compulsiva di atti meccanici, incapacità di gestire i folli impulsi del piccolo gps. Il cervello viene bombardato da pensieri inopportuni, fantasie, cattive impressioni, pregiudizi. I nervi sono a fior di pelle: c'è tanta fragilità, confusione, irrequietezza, agitazione. Un semplice stimolo può mandarvi su tutte le furie.
2- FORZA INTERIORE Abnegazione, condivisione spassionata, irrefrenabile voglia di donare. Avete così tanta energia che tutte le attività (anche le più pesanti)	2- SFORZO INUTILE Agire con affanno, controvoglia. Per accentuare il senso di fatica induce lievi ma persistenti fastidi: pesantezza, contrazioni muscolari, blocchi ai centri energetici, nodi alla gola,

diventano quasi un piacere. Il GPS vi consente di fare con scioltezza le stesse attività che invece al piccolo gps richiedevano sforzi immani.	fitte, pressioni allo stomaco. Tutto ciò allo scopo di ridurre la vostra naturale espressione e limitare il vostro potenziale.
3- APERTURA, PROSPERITÀ Sull’onda della forza interiore l’energia sgorga a fiotti. Sentite quotidianamente una voglia irrefrenabile di espandervi, mettervi alla prova, superare i vostri limiti, dare il meglio del meglio. **Siete fuori dalla stalla dell’agente. Finalmente vi sbizzarrite come cavalli allo stato brado.**	3 - FRENI, ATTRITI INTERIORI Incertezze, dissidi, rodimenti, ripensamenti, temporeggiamenti, congetture, analisi del pelo nell’uovo. Tutte manovre psicologiche dell’agente per tenervi in stallo nella sua stalla mentale. Sebbene siate consapevoli del vostro potere non sapete come sboccarlo.
4- AUTENTICO POTERE In assenza dei vecchi meccanismi succhiatori di energia siete in grado di esprimere liberamente	4- IMPOTENZA L’agente è il parassita per eccellenza perché sebbene sia completamente inerme riesce astutamente ad

il vostro potenziale. **Verrà spontaneo irradiare (e quindi attrarre) forza da tutti i canali energetici.** È stupendo vedervi in questo stato di splendore: grazie all'apertura dei vostri centri energetici le vostre nuove espressioni saranno quasi sempre manifestazioni di gioia e amore disinteressato.

Se prima cercavate amore, felicità, benessere, appagamento nel mondo materiale (partner, sesso, successo sociale, promozioni) o in quello spirituale (percorsi evolutivi, rituali sacri, iniziazioni), adesso non ne avete più bisogno. Vi sentite realmente soddisfatti, completi, uniti a qualsiasi cosa rappresenti il vostro Sommo Bene. Le siddhi (poteri interiori) si manifesteranno come conseguenza spontanea della vostra autentica apertura.

accumulare energia vitale fino ad apparire ai vostri occhi come un dominatore invincibile dalla potenza incontrollabile. Spesso vi dimenticate che quella forza non è sua… quella è la vostra forza!

I supporti esteriori (pratiche, maestri, dottrine) nelle mani dell'agente diventano uno stratagemma per impedirvi di attingere al vostro potere e tenervi alla larga dalla Sorgente interiore. Il piccolo gps vi manda alla ricerca di significati occulti, vi spinge a leggere montagne di libri in modo tale da inchiodarvi a quella roba. Ne diventate dipendenti, ricorrete insistentemente a quel materiale, subordinate il vostro intuito a citazioni obsolete. E tutto con il pretesto che si tratta di materiale sacro.

5- PRESENZA RILASSATA	5- MINACCE IMMAGINARIE
Serenità, spensieratezza, leggerezza. Non sentite più il bisogno di stare sulla difensiva, l’impulso di contrattaccare. <u>Non occorre contrastare i colpi bassi dell’agente perché i suoi attacchi vengono finalmente riconosciuti come vostre proiezioni.</u> Non possono provocare le tensioni di una volta perché adesso la vostra pace interiore è inviolabile! Non riuscite a preoccuparvi nemmeno volendo.	La vostra mente è offuscata da turbamenti, inquietudini, rancori, fobie, paure posticce. La mente è pensierosa, cupa, estremamente rigida. Andate nel panico con un nonnulla, gli incubi sono all’ordine del giorno. Dietro queste minacce ci sono delle proiezioni che inducono i soliti sintomi psicosomatici allo scopo di demoralizzarvi, incutervi timori su timori.

ACCUMULO SILENZIO INTERIORE

(Tratto dalla mia seconda trilogia “Mente Vuota in Corpo Pieno”)

“Basandosi sulle spiegazioni di questi sciamani, don Juan dichiarò con estrema sicurezza che ***il silenzio interiore viene accumulato.*** *Nel mio caso, si sforzò di guidarmi a* ***costruire un nucleo di silenzio interiore nella profondità del mio essere, che avrei poi fatto crescere, istante dopo istante, ogni volta che lo praticavo****. Mi spiegò che gli sciamani avevano scoperto che* ***ogni singolo individuo possiede una soglia diversa di silenzio interiore per quanto riguarda il tempo:*** *ciò significava che* ***il silenzio interiore prima di poter funzionare, dev’essere mantenuto da ciascuno di noi per tutto il tempo necessario a varcare tale soglia.***

“Qual era il segno che indicava agli sciamani che il silenzio interiore funziona?” volli sapere.

Il silenzio interiore inizia ad agire nell’attimo stesso in cui cominci ad accumularlo. *Gli antichi sciamani volevano ottenere il risultato supremo, il raggiungimento cioè di quella soglia individuale di silenzio. Ad alcuni di loro, molto esperti, bastavano solo pochi minuti di silenzio; altri, meno capaci, ci riuscivano solo dopo periodi più lunghi di silenzio, magari più di un’ora di completa tranquillità.*

E ***tale risultato era ciò che gli antichi sciamani chiamavano fermare il mondo, l’attimo in cui tutto ciò che ci circonda cessa di essere ciò che è sempre stato.”***

(Carlos Castaneda, ‘Il Lato Attivo dell’Infinito’)

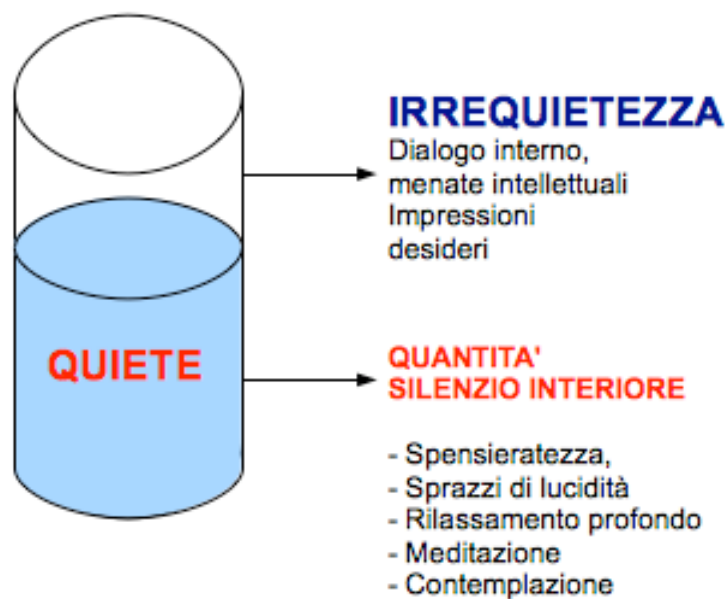
****

Il silenzio interiore non è assenza totale di pensieri, piuttosto esso indica quell’immensa tranquillità che ci consente di **rimanere illesi anche sotto il fuoco incrociato dei pensieri più ossessivi.**

Quando siamo nel silenzio interiore non veniamo bagnati dalla pioggia di pensieri che cade regolarmente dalla nostra mente. Non li giudichiamo e soprattutto non ci sentiamo giudicati da loro.

La forza del silenzio interiore sta nella capacità di servirsi di qualsiasi idea, pensiero, intuizione senza diventare servi di tali pensieri.

Nel silenzio interiore siamo avvolti da una pace diffusa in tutto il nostro essere, una pace che non viene interrotta da nessun temporale psicologico ed emotivo.

Ora che abbiamo più chiaro il concetto di silenzio interiore vediamo le implicazioni dell'accumulo di silenzio interiore.

L'accumulo di silenzio interiore – come l'accumulo di lucidità indicato nella precedente trilogia – è un potente mezzo di Risveglio.

Costruire un nucleo di silenzio interiore significa esercitarsi costantemente nel dimorare in una Mente Vuota, addestrarsi regolarmente a svuotare la mente in modo da aumentare il tempo passato senza pensare, senza inutili preoccupazioni, senza vani desideri.

Il raggiungimento della soglia minima di silenzio interiore è necessaria per potere fermare il mondo, ovvero interrompere il copione che abbiamo recitato da anni così da trascendere la percezione abituale del mondo e di noi stessi.

Vi accorgerete di aver raggiunto una buona soglia di silenzio interiore quando avvertirete sistematicamente i seguenti sintomi: pace sensoriale, serenità, tranquillità, calma, distacco, spensieratezza.

Quando avrete accumulato la sufficiente quantità di silenzio interiore, il livello di quiete mentale e pace sensoriale sarà superiore al consueto livello di irrequietezza. A quel punto gli intervalli aconcettuali (silenziosi, pacifici, spensierati) avranno sistematicamente la meglio sugli intervalli concettuali (intellettuali, speculativi, riflessivi, nevrotici).

GUASTAFESTE INTERIORE

(tratto dalla mia terza trilogia “Senz’io si vive da Dio”)

Risposta fornita ad un mio lettore.

Ciao Marco,

Da come scrivi non sembri avere grosse difficoltà comunicative, anzi sembri più colto di me. E a proposito di difficoltà, il sottoscritto è dislessico, tanto per intenderci, ma ciò non mi ha impedito di conseguire importanti realizzazioni, non tanto sul piano superficiale (mondano-esteriore-sociale-collettivo) quanto piuttosto sul piano profondo-interiore.

Tornando a te, andiamo per gradi.

1) La visualizzazione creativa non è un prerequisito al tipo di percorso da me suggerito, anzi in un certo senso io **spingo nella direzione opposta, verso il disincanto da qualsiasi fenomeno interiore (immaginativo) o esteriore***. Tant'è che la seconda trilogia che sto scrivendo si intitola proprio 'Mente Vuota in Corpo Pieno'.*

Questo si riaggancia al tuo discorso sulla 'mente piena'.

2) La mente, allo stato naturale, non dovrebbe essere ricca di immagini mentali, trovate geniali, intuizioni, focus, concentrazione, prontezza mnemonica, abilità retorica.

La mente, allo stato naturale, dovrebbe essere vuota o meglio spensierata, con pochissimi pensieri, preoccupazioni, dubbi, riflessioni, domande.

Ciò che tu consideri una mente normale (e quindi sana), viene da me considerata una mente malsana. Mente malata è sinonimo di 'mente ordinaria' e con ordinaria intendo dire che corrisponde all'intelletto della gran parte dell'umanità. Molti vogliono aumentare il loro Q.I. e sperano che così facendo potranno comprendere meglio il senso della vita. Non si accorgono che ciò che sta velando la semplice verità è proprio la loro complessa ed elevata intellettualità. E questo si riaggancia all'altro punto, la comprensione dei miei contenuti.

3) Ciò che scrivo non è per un pubblico qualsiasi. È rivolto a coloro che vogliono uscire dalla gabbia mentale e non a quelli che vogliono arricchire il loro archivio mentale.

La via da me indicata è una via di sottrazione, non di addizione.

Non tento di potenziare l'intelletto, ma di indebolirlo.

Non cerco di dare, ma di togliere.

Non cerco di portare qualcuno all'illuminazione, cerco di arrestarlo dall'idea di doversi illuminare.

Non voglio aiutare le persone ad integrarsi nella società, voglio disintegrarle entrambe dall'interno (sia le persone che la società).

Non tento di rianimare la tua vita intellettiva, ma di togliere la spina dell'intelletto.

Non desidero rendere la vita altrui più soddisfacente, desidero enfatizzarne l'insoddisfazione fino a quando la frustrazione non diventa tale da spingere qualcuno a fare un vero passo fuori dalla zona di comfort della mente ordinaria.

Non cerco di aumentare l'autostima e il sentimentalismo delle persone, ma di accentuare un'autoconsapevolezza e una lucidità spietata, priva di stima di sé.

Non ti invito ad amare, ti invito a odiare: odiare la tua vita, odiare i tuoi pensieri, odiare i tuoi desideri, odiare il mondo, odiare il tuo io.

4) Il punto che tu sia rassegnato è una buona notizia, vuol dire che una parte di te, quella che hai sempre sedato, vuole ribaltare la situazione. Ma probabilmente, anzi sicuramente, non ribalterà la situazione nel modo in cui tu credi, speri, sogni, desideri. ***Se dai libero sfogo a quella parte frustrata ma autentica di te – non quella intellettuale, filantropa, etc. – essa tenterà di capovolgere tutto il tuo sistema cognitivo, le tue convinzioni, le tue certezze, le tue relazioni.***

Questa, a mio avviso, è la parte più interessante di te, quella che non sa rapportarsi alla società, quella che non riesce a sostenere una conversazione ordinaria, quella che ti imbarazza di fronte agli amici, quella che ti delude in continuazione, quella che rovina i tuoi piani, distrugge i tuoi sogni, deturpa le tue fantasie, quella che sfigura il tuo ridicolo personaggio sociale, quella che ti fa apparire come un 'handicappato' sociale (passami il termine).

Questa parte, quella che tu trovi deludente, io trovo che sia la parte migliore di te, quella che vuole davvero ridestarsi dal sogno planetario. È questo guastafeste interiore che ti ha spinto a scrivermi ed è proprio con questo guastafeste interiore che devi imparare a convivere se vuoi comprendere i miei messaggi. Questo guastafeste è un piccolo bastardo che assomiglia a Tyler Durden, il personaggio di Fight Club, con la differenza che **anziché bombardare il sistema sociale, sta tentando di bombardare il tuo sistema cognitivo, il tuo sistema emotivo, il tuo sistema nervoso***; sta tentando di radere al suolo la tua vita, sta tentando di ucciderti (metaforicamente) e indovina per chi faccio il tifo?*

Ovviamente faccio il tifo per lui, il tuo potenziale assassino, il tuo guastafeste interiore, poiché so che in verità quel piccolo bastardo è il tuo Satguru, il tuo maestro interiore, la tua guida spirituale.

Non sopportando più le menzogne con cui hai avvelenato la tua esistenza, è disposto a far saltare tutto in aria.

Ma in fondo non è davvero bastardo come sembra. Semplicemente non sopporta le illusioni, tutto qui.

Ciò che il tuo intelletto trova allettante, lui lo trova stomachevole. Ed ha ragione; ***la finzione con cui ti sei circondato è davvero ripugnante****. È una fogna.*

Lui, il guastafeste, ha soltanto sentito la puzza e cerca di farti notare che la vita ideale sognata dall'uomo ordinario è una gran fogna.

Come vedi non so se posso esserti utile. **Non ho un approccio improntato all'auto-aiuto, ma un approccio improntato all'auto-distruzione.**

Mi chiedi un consiglio sull'atteggiamento da tenere e – visto che ci tieni – ti posso dire che il tuo approccio è l'opposto del mio.

Mi chiedi qualcosa per alleviare il problema, tecniche ed esercizi… ma l'unica cosa che posso consigliarti è di non alleviare il problema, anzi di convivere lucidamente con il disagio e di trattarlo da alleato – invece di trattarlo da nemico.

Posso consigliarti di versarti addosso litri di acido – sotto forma di cinismo estremo – così da dissolvere i tuoi castelli in aria oppure posso consigliarti di dare fuoco a tutte le tue credenze.

Vuoi un antidoto? Uno di quelli potenti?

Rompere tutti i tuoi dannati incantesimi.

Ti assicuro che, se applicato correttamente, ***il farmaco del disincanto funziona con certezza matematica.***

Tu uccide dall'interno, ma lo fa dolcemente e silenziosamente.

Uccide la tua mente.

Uccide il tuo ridicolo personaggio.

Per quanto invece riguarda tutto il resto, auto-aiuto, miglioramento personale, cuccare e scopare belle gnocche, risolvere problemi esistenziali come l'eiaculazione precoce, non ho niente da consigliarti. Là fuori il mondo è pieno di saputelli sul miglioramento e sulla crescita personale.

Detto ciò.

Ti auguro una morte indolore.

Auguro la morte del tuo ridicolo personaggio.

Soprattutto spero che il guastafeste interiore distrugga quanto prima tutti i tuoi sogni nel cassetto e che bruci tutto l'armadio mentale in cui sono contenuti quei sogni.

Un abbraccio dal tuo guastafeste esteriore.

Zero.

IL PIACERE DI ESSERE NESSUNO

(tratto da "Senz'io si vive da Dio")

Lo senti quel bisogno viscerale di essere qualcuno, di essere un individuo riconosciuto dagli altri, **amato** dal partner, **accolto** dagli amici?

Quel bisogno di essere qualcuno è il senso dell'io.

Tale bisogno non è niente di problematico, va solo visto, accolto e integrato in qualcosa d'altro.

In cosa?

Anzi in chi?

In Nessuno… cioè nella vuota e pura consapevolezza che in termini anagrafici non corrisponde a nessuno.

C'è una parte di te che non si sente nessuno, che non ha bisogno di essere qualcuno e non sente l'esigenza di farsi riconoscere. Chiamo questa parte di te, che a dire il vero non è una parte bensì è la totalità del tuo essere, pura e vuota consapevolezza.

All'inizio dicevo che **il bisogno di essere qualcuno**, di avere un partner, l'impellenza di esorcizzare la solitudine, la dipendenza da una compagnia concreta o fittizia, la mania del selfie e così via, va accolta da Nessuno, cioè **va accolta dalla pura e vuota presenza che tu sei.**

L'ego non va abbattuto, trasceso, ma semplicemente disciolto nella tua autentica identità.

Quel qualcuno che credi di essere va offerto al Nessuno che sei veramente.

Fai amicizia con Nessuno.

Non cercare di essere qualcuno… Sii Nessuno.

E anche se non vuoi esserlo, lo sei comunque, quindi perché non accettare la nudità e l'invisibilità della tua presenza?

Questo vuol dire che puoi ancora giocare a fingerti qualcuno ma ora puoi farlo mantenendo la consapevolezza di Nessuno.

Questo è il gioco che sei venuto a fare quaggiù. Te ne sei semplicemente scordato, immedesimandoti con quel presunto qualcuno che chiami 'io'.

Ora, con questo riconoscimento, si sta risvegliando il Nessuno che è in te e contemporaneamente si sta dissipando il senso dell'io che sembrava te.

Lascia che i ruoli si invertano.

Nessuno in primo piano.

L'io in secondo piano.

Lascia che quel vago 'qualcuno' rimanga sullo sfondo.

Lascia che anche gli altri rimangano sullo sfondo.

Concediti un po' di tempo per familiarizzare soltanto con Nessuno.

Poi ritorna al gioco di 'qualcuno', ma fallo col piacere di essere Nessuno.